

ΔΙΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗ ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ

από
ΤΗΝ ΑΓΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΤΟΝ ΣΑΚΥΑ ΤΡΙΤΖΙΝ

Η διερεύνηση της αληθινής φύσης του νου απαιτεί την ύπαρξη βάσης της σταθερής συγκέντρωσης. Για αυτό, ξεκινάμε με μια σύντομη περιγραφή της άσκησης της συγκέντρωσης.

Η άσκηση της συγκέντρωσης μπορεί να συζητηθεί σε πολλά διαφορετικά επίπεδα. Στο πολύ βασικό επίπεδο, πρέπει κάποιος να προσπαθήσει να βρεθεί σε ένα ήσυχο, άνετο μέρος, απαλλαγμένο από θόρυβο και διασπάσεις. Η καθιστή στάση πρέπει να είναι αυτή του πλήρους λωτού, ει δυνατόν. Αν αυτό είναι πολύ δύσκολο, κάθισε με ίσιο σώμα και τα χέρια στη μούντρα του διαλογισμού.

Επειδή είναι δύσκολο για αρχάριους να συγκεντρώσουν τον νου τους χωρίς κάποιο αντικείμενο, το καλύτερο είναι να χρησιμοποιήσουν ένα αντικείμενο συγκέντρωσης, όπως ένα άγαλμα του Βούδα, ένα λουλούδι ή κάποιο άλλο αντικείμενο. Τοποθέτησε το πάνω σε μια σταθερή επιφάνεια, στο επίπεδο των ματιών σου -σε περίπου 50 εκατοστά απόσταση, φροντίζοντας να μην κουνιέται ή μετακινείται, καθώς η όποια αστάθεια μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση περισσότερων σκέψεων.



Μετά προσπάθησε να ενώσεις μαζί την αναπνοή σου, τα μάτια σου και τον νου σου και τοποθέτησέ τα στο αντικείμενο, χωρίς να σκέφτεσαι τις ιδιότητές του, το σχήμα ή το χρώμα του. Απλά τοποθέτησε τον νου σου σε αυτό και προσπάθησε να παραμείνεις εκεί. Φυσικά, σκέψεις θα προβάλλουν στο νου σου· όποτε προκύψει κάτι -ένα φως που εμφανίζεται ή ένας ήχος, οι σκέψεις αμέσως θα προβάλλουν. Εκείνη τη στιγμή αντί να τα ακολουθήσεις ή να σκεφτείς σχετικά με το φως ή τον ήχο, αμέσως φέρε τη συγκέντρωσή σου πίσω στο αντικείμενο και παρέμεινε εκεί.

Πέντε Λάθη να Αποφύγεις

Υπάρχουν πέντε λάθη να αποφύγεις όταν ασκείσαι στη συγκέντρωση. Το πρώτο είναι η τεμπελιά, ή πιο απλά, να μην καταβάλεις καμιά προσπάθεια να συγκεντρωθείς στο αντικείμενο. Το δεύτερο είναι να ξεχνάς τις τεχνικές και τις οδηγίες που έχεις λάβει. Το τρίτο λάθος έχει δυο πλευρές: ακόμα και αν θυμάσαι τις οδηγίες, δύο κύρια λάθη στη συγκέντρωση -"βύθισμα" και "σκόρπισμα", προκύπτουν. Βύθισμα είναι όταν ο νους σου είναι πολύ βαρύς και νωθρός, σαν να βυθίζεσαι βαθιά στο νερό ή τον ύπνο.

Σκόρπισμα σημαίνει το αντίθετο: ανίκανος να παραμείνεις στο αντικείμενο της συγκέντρωσης, ο νους σκορπίζει σε διάφορες κατευθύνσεις. Το βύθισμα και το σκόρπισμα αποτελούν το τρίτο λάθος. Το τέταρτο λάθος είναι να μην εφαρμόζεις το αντίδοτο όταν βλέπεις ότι ο νους σου πηγαίνει σε αντίθετες κατευθύνσεις. Όταν καταλάβεις ότι ο νους σου βυθίζεται ή σκορπίζει πρέπει να εφαρμόσεις το κατάλληλο αντίδοτο. Το πέμπτο λάθος είναι να εφαρμόζεις το αντίδοτο τόσο πολύ που το ίδιο το αντίδοτο να γίνεται αναστάτωση αντί βοήθεια. Αυτά είναι τα πέντε λάθη.

Οκτώ Αντίδοτα για τα Πέντε Λάθη

Το πρώτο λάθος, η τεμπελιά, έχει τέσσερα αντίδοτα. Το πρώτο είναι το να υπάρχει η πρόθεση και το ενδιαφέρον να γίνει η άσκηση της συγκέντρωσης. Όταν έχουμε ενδιαφέρον για να κάνουμε κάτι, καταβάλλουμε προσπάθεια, και αυτό είναι το δεύτερο αντίδοτο: το να κάνουμε φυσική και νοητική προσπάθεια. Το τρίτο αντίδοτο είναι η πίστη: έχουμε πίστη ότι μπορούμε να επιτύχουμε προσωρινά και τελικά αποτελέσματα μέσω αυτής της άσκησης. Με την πίστη, οποιαδήποτε άσκηση και αν κάνουμε θα είναι δυνατή. Το τέταρτο αντίδοτο είναι η φυσική και διανοητική ευεξία που απορρέει από την συγκέντρωση σε ηρεμία. Όταν βλέπουμε αποτελέσματα από την άσκησή μας, το ενδιαφέρον μας διατηρείται. Για παράδειγμα, όταν ένας επιχειρηματίας βλέπει κέρδη σαν αποτέλεσμα των δραστηριοτήτων του, φυσικά θα εργαστεί σκληρά. Διαφορετικά δεν θα το κάνει. Είναι το ίδιο όταν βλέπουμε κάποιο αποτέλεσμα - ακόμη και προσωρινή ευεξία, ηρεμία και φυσική χαλάρωση - από τον διαλογισμό. Σώμα και νους συνδέονται μαζί, αλλά ο νους είναι το πιο σημαντικό. Εάν ο νους είναι δυνατός, τότε νοιώθουμε καλά ακόμη και εάν σωματικά δεν είμαστε καλά. Εάν ο νους δεν είναι δυνατός, μπορεί να υπάρχει πολύς πόνος ακόμη και αν σωματικά είμαστε σε καλή φόρμα.

Το πιο σημαντικό από αυτά τα τέσσερα αντίδοτα είναι η προσπάθεια. Εάν και πάλι δεν τα καταφέρνετε, τότε θυμηθείτε τα λάθη της σαμσάρα, διαλογιστείτε πάνω στις τέσσερεις υπενθυμίσεις και διαβάστε σχετικά με το Ντάρμα. Με αυτόν τον τρόπο, κάντε προσπάθεια να εξαλείψετε την τεμπελιά και να τοποθετήσετε τον νου σε συγκέντρωση. Αυτά τα τέσσερα αντίδοτα εξαλείφουν το πρώτο λάθος, την τεμπελιά.

Το αντίδοτο για το δεύτερο λάθος, της λησμονιάς, είναι "θύμηση και επίγνωση". Όταν λαβαίνετε οδηγίες για μία άσκηση συγκέντρωσης, ακολουθήστε τες και διατηρείστε τες στον νου σας. Με αυτόν τον τρόπο, όποτε κάνετε την άσκηση, θα τα θυμόσαστε αμέσως. "Το να θυμάστε" είναι το αντίδοτο για το δεύτερο λάθος.

Το αντίδοτο για το τρίτο λάθος είναι 'η παρακολούθηση'. Είναι σημαντικό να βλέπετε πότε ο νους σας βυθίζεται ή διασκορπίζεται. Βυθίζεται, όπως είπαμε, είναι σαν να κοιμάται: προσπαθείτε να συγκεντρωθείτε, αλλά ο νους νοιώθει νωθρός, βαρύν, και νυσταγμένος. Όταν ο νους διασκορπίζεται, έχετε πολλές σκέψεις και αυτό σας πηγαίνει σε διάφορες κατευθύνσεις. Είναι πολύ σημαντικό να παρακολουθείτε αυτές τις δύο τάσεις, του βυθίσματος και σκορπίσματος κάθε στιγμή. Το να παρακολουθούμε τον νου είναι το αντίδοτο για το τρίτο λάθος.

Το αντίδοτο για το τέταρτο λάθος, να μην εφαρμόζεται το αντίδοτο, είναι απλά το να εφαρμόζεται το αντίδοτο. Αμέσως μόλις καταλάβετε ότι ο νους πηγαίνει σε λάθος κατεύθυνση, κάντε προσπάθεια να εφαρμόσετε το αντίδοτο.

Το αντίδοτο του πέμπτου λάθους, η υπέρ-εφαρμογή του αντιδότου που αναστατώνει τον νου και να τον ταράζει, είναι το να εφαρμοστεί ισορροπία. Αλλά εφαρμόζεται ισορροπία -ούτε πολύ έντονα ούτε πολύ χαλαρά.

Με αυτά τα οκτώ αντίδοτα, μπορούμε να εξαλείψουμε τα πέντε λάθη.

Τα Στάδια της Συγκέντρωσης

Η πρώτη εμπειρία της συγκέντρωσης ονομάζεται 'καταρράκτης'. Πολλές σκέψεις εμφανίζονται, η μία μετά την άλλη χωρίς διακοπή, ακριβώς όπως ένας καταρράκτης. Όταν προβάλλουν στον διαλογισμό μας τόσες πολλές σκέψεις, ίσως να αποθαρρυνθούμε. Σε κανονικές συνθήκες φυσικά, όλες αυτές τις σκέψεις τις έχουμε αλλά δεν τις παρατηρούμε. Όταν καθόμαστε να διαλογιστούμε και συγκεντρωνόμαστε σε ένα αντικείμενο, τότε παρατηρούμε τις σκέψεις. Αυτό στην πραγματικότητα είναι ένα καλό σημάδι, και δεν θα πρέπει να μας αποθαρρύνει. Αυτή η εμπειρία ονομάζεται 'αναγνώριση των σκέψεων'.



Το δεύτερο στάδιο είναι η εμπειρία της 'ανάπαυσης των σκέψεων'. Αν και οι σκέψεις προβάλλουν, υπάρχουν κάποια διαλλείματα. Οι σκέψεις εξαντλούνται. Όταν προβάλλουν ξανά, υπάρχουν κενά. Αυτή είναι η δεύτερη εμπειρία. Θα πρέπει να συνεχίσουμε να συγκεντρωνόμαστε.

Το τρίτο είναι η εμπειρία 'της εξάντλησης των σκέψεων'. Σκέψεις προβάλλουν όταν υπάρχουν εξωτερικές αιτίες, και εάν δεν υπάρχει κάποια εξωτερική συνθήκη, τότε δεν προβάλλουν. Αυτή είναι η τρίτη εμπειρία.

Η τέταρτη εμπειρία ονομάζεται 'ωκεανός με κύματα'. Ο ωκεανός συνήθως είναι πολύ σταθερός, αλλά περιστασιακά υπάρχουν κύματα. Παρόμοια, ο νους είναι πολύ ήρεμος και παραμένει με καθαρότητα σε ένα αντικείμενο συγκέντρωσης, αλλά περιστασιακά μία ή δύο σκέψεις προβάλλουν σαν τα κύματα στον ωκεανό.

Το πέμπτο στάδιο ονομάζεται 'ωκεανός χωρίς κύματα'. Όταν εξοικειωθείτε με την άσκηση της συγκέντρωσης, μπορείτε να συγκεντρωθείτε πολύ σταθερά πάνω σε ένα αντικείμενο, σαν ένας ωκεανός χωρίς κύματα. Ακόμη και όταν εξωτερικές αιτίες διάσπασης προβάλλουν, οι σκέψεις σας δεν θα πάνε εκεί. Παραμένουν σταθερά και πλήρως εστιασμένες στο αντικείμενο. Αντί να κοιτάτε το εξωτερικό αντικείμενο, συγκεντρωθείτε εσωτερικά πάνω στην διαύγεια του νου. Μέσω της εσωτερικής συγκέντρωσης χωρίς εξωτερικό αντικείμενο, μπορούμε να εξαλείψουμε τις σκέψεις και να παραμείνουμε με σταθερότητα και πλήρως εστιασμένοι στη διαύγεια του νου. Αυτή είναι μία σύντομη περιγραφή του πώς κάνουμε μία άσκηση συγκέντρωσης.

Πάνω στη βάση ενός νου που είναι σταθερός και χωρίς σκέψεις, μπορούμε να 'χτίσουμε' τον ενορατικό διαλογισμό, (διαλογισμό πάνω στην αληθινή φύση του νου.)

Η Αληθινή Φύση του Νου: Διαύγεια, Κενότητα και Αδιαιρετότητα

Ο νους έχει τρεις όψεις: η διαύγεια είναι η μία όψη, η κενότητα είναι η άλλη. Η αδιαιρετότητα αυτών των δύο - συνδυασμένες, είναι η αληθινή φύση του νου. Αυτό μπορεί να φαίνεται σαν αντίφαση: η διαύγεια υποδηλώνει ότι κάτι υπάρχει, ενώ η κενότητα μοιάζει σαν να είναι κενό. Ίσως να φαίνεται ότι το ένα είναι αντίθετο απ' το άλλο, αλλά δεν είναι. Διαύγεια και κενότητα είναι αδιαχώριστα σαν τη φωτιά και τη ζέστη. Δεν μπορούμε να διαχωρίσουμε τη φωτιά από τη ζέστη. Η φωτιά η ίδια είναι ζέστη. Με τον ίδιο τρόπο, διαύγεια και κενότητα είναι αδιαχώριστα. Αυτή είναι η αληθινή φύση του νου. Το πρώτο βήμα στον ενορατικό διαλογισμό είναι να αναγνωρίσουμε τη διαύγεια. (Για να το κάνουμε αυτό, θα πρέπει να δούμε περεταίρω τι εννοούμε με αυτό.)



Σύμφωνα με τις διδασκαλίες του Βούδα, δεν υπάρχει εαυτός. Γαντζωνόμαστε στα παρόντα ψυχοσωματικά σύνολα της μορφής και των νοητικών παραγόντων -νου, συναισθήματα και λοιπά - σαν εαυτό, σαν ένα 'εγώ'. Αλλά που είναι αυτό το 'εγώ'; Εάν υπάρχει ένα 'εγώ', θα πρέπει να βρεθεί μέσα στο όνομα κάποιου, ή στο σώμα, ή στο νου. Αλλά το όνομα είναι κενό. Το όνομα μάς έχει δοθεί και οποιοδήποτε όνομα μπορεί να δοθεί σε οποιονδήποτε ή σε οτιδήποτε. Έτσι αυτό το άδειο όνομα δεν είναι το 'εγώ'.

Όταν εξετάζουμε το σώμα, είναι ένας συνδυασμός από σάρκα, κόκκαλα, δέρμα και λοιπά. Μπορούμε να ψάξουμε το σώμα από το κεφάλι ως τα δάκτυλα των ποδιών για ένα 'εγώ', αλλά δεν θα το βρούμε πουθενά. Όταν λέμε 'το σώμα μου', σημαίνει ότι το σώμα είναι διαφορετικό από 'εμένα'. Όπως και όταν λέμε 'το σπίτι μου' - το κεφάλι μου, η καρδιά μου, τα χέρια μου τα πόδια μου - το σπίτι δεν είμαι 'εγώ', είναι 'δικό μου'. Παρόμοια, είναι το σώμα μου, αλλά που είναι το 'εγώ'; Δεν μπορούμε να βρούμε τον πραγματικό ιδιοκτήτη, το 'εγώ', πουθενά. Θα πρέπει να είναι κάπου αλλού. Το 'εγώ' δεν είναι το σώμα, και το ίδιο είναι η αλήθεια του νου.

Ο νους αλλάζει κάθε στιγμή. Ο παρελθόντας νους έχει ήδη φύγει, ο μελλοντικός νους δεν έχει ακόμη προβάλλει, ο παρόντας νους αλλάζει στιγμή με την στιγμή. Ακόμη περισσότερο, ακριβώς όπως λέμε 'το σπίτι μου', λέμε 'ο νους μου'. Ο νους δεν είναι το 'εγώ', είναι κάτι άλλο. Και πάλι δεν μπορούμε να βρούμε το 'εγώ'. Δεν είναι το όνομα, το σώμα ή ο νους.

Ακόμη περισσότερο δεν μπορούμε να βρούμε το 'εγώ' έξω από τους εαυτούς μας. Δεν έχει δημιουργηθεί από κάποιον άλλο. Όλα τα πράγματα, συμπεριλαμβανομένων των πραγμάτων που είναι έξω από τους εαυτούς μας, εμφανίζονται μέσα από τις πολύ δυνατές προδιαθέσεις μας. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχουν αντικείμενα έξω από εμάς. Κανένα από τα πράγματα που βλέπουμε, ακούμε ή γευόμαστε δεν είναι αληθινά - ούτε και η ζωή μας, ούτε και όλες οι εμπειρίες που περνάμε είναι αληθινές. Μέσα από τις πολύ δυνατές προδιαθέσεις μας, απλά εμφανίζονται σαν όνειρα.

Στα όνειρά μας, βλέπουμε πολλά πράγματα: όταν βλέπουμε ωραία πράγματα αισθανόμαστε πολύ ευτυχείς, ακριβώς όπως στην πραγματική ζωή. Όταν βλέπουμε πολύ τρομαχτικά πράγματα, μπορεί να συνεχίζουμε να νοιώθουμε τρομαγμένοι και όταν ξυπνήσουμε. Παρόμοια, τα πάντα είναι σαν όνειρο και τίποτε δεν υπάρχει εξωτερικά. Δεν υπάρχει κανένα αντικείμενο όπως μορφές, ήχοι, γεύσεις και λοιπά, επειδή δεν υπάρχει κανένα υποκείμενο. Εάν υπάρχει ένας νους, που είναι αυτός; Είναι μέσα στο σώμα, έξω από το σώμα ή στο ενδιάμεσο; Ποιο μέρος του σώματος περιέχει τον νου; Εάν υπάρχει νους, θα πρέπει να έχει σχήμα. Ποιο είναι το σχήμα του νου - στρογγυλό, τετράγωνο; Εάν υπάρχει, θα πρέπει να έχει χρώμα. Είναι ο νους σου λευκός, κίτρινος, πράσινος, μπλε ή κάποιο άλλο χρώμα; Δεν μπορούμε να βρούμε κάποιο χρώμα ή σχήμα. Υπάρχει απλά διαύγεια και η συνέχιση του νου - υπό την έννοια ότι δεν είμαστε νεκροί, ούτε σε αφασία. Είμαστε ζωντανοί και ξύπνιοι. Η διαύγεια της ροής του νου συνεχίζεται, ακριβώς όπως συνεχίζουμε από την νηπιακή ηλικία στην ενηλικίωση και μέχρι το τέλος αυτής της ζωής. Συνεχίζεται από την προηγούμενη ζωή, σε αυτή τη ζωή και θα συνεχιστεί μέσα στην επόμενη ζωή. Η συνέχιση της διαύγειας είναι μία όψη ή χαρακτηριστικό του νου. Όλα τα πράγματα έχουν διακριτά χαρακτηριστικά. Ένα λουλούδι, για παράδειγμα, χαρακτηριστικά έχει φύλλα και συγκεκριμένο χρώμα και σχήμα. Εξαιτίας αυτών, ονομάζεται λουλούδι - και διαφέρει από άλλα πράγματα, όπως είναι τα μικρόφωνα ή τα τραπέζια τα οποία δεν έχουν φύλλα και λοιπά. Παρόμοια, το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του νου είναι η διαύγεια και η συνέχιση της διαύγειας. Δεν μπορείς να πεις ότι ο νους δεν υπάρχει, γιατί υπάρχει ένας νους: είναι ο νους που κάνει τα πάντα - σωστά και λάθος.

Το δεύτερο σημείο να εξετάσουμε είναι αυτό: που είναι η διαύγεια; Από πού προβάλλει, που παραμένει και που πηγαίνει; Δεν προβάλλει ποτέ, δεν έχει αιτίες και δεν παραμένει πουθενά. Η διαύγεια είναι κενότητα. Όπως και πριν, αν η διαύγεια ήταν να παραμείνει κάπου, θα έπρεπε να παραμείνει είτε μέσα στο σώμα, είτε έξω είτε στο ενδιάμεσο. Αλλά δεν συμβαίνει αυτό. Θα είχε ένα συγκεκριμένο σχήμα και χρώμα αλλά δεν έχει. Το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του νου είναι διαύγεια. Η φύση του νου είναι κενότητα. Είναι αδιαχώριστα: η ίδια η διαύγεια είναι κενότητα, η ίδια η κενότητα είναι διαύγεια. Όταν ψάχνεις για τον νου δεν μπορείς να τον βρεις πουθενά. Δεν μπορείς να βρεις το σχήμα του ή το χρώμα του. Έτσι ο νους είναι κενότητα. Και όμως υπάρχει ένας νους. Δεν μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχει κανένας νους. Εάν δεν υπήρχε κανένας νους, ποιος ή τι κάνει όλα αυτά τα πράγματα και βιώνει ευτυχία και δυστυχία; Η διαύγεια και η κενότητα του είναι αδιαχώριστα.

Βασισμένοι σε πολύ καθαρή συγκέντρωση, προσπαθούμε να διαλογιστούμε πάνω στην διαύγεια, στην κενότητα, και στις δύο μαζί. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει κανένας διαλογιστής, κανένας διαλογισμός και καμία μέθοδος διαλογισμού. Αυτό

είναι πέρα από τις παρούσες διανοητικές αντιλήψεις. Οτιδήποτε βλέπουμε ή κάνουμε είναι στο επίπεδο του σχετικού (της σχετικής αλήθειας).

Ο ίδιος ο νους μας είναι στο σχετικό επίπεδο. Το σχετικό επίπεδο του νου δεν μπορεί να κατανοήσει το απόλυτο, το οποίο είναι πέρα από όλα τα άκρα, όπως ύπαρξη και μη-ύπαρξη.

Οι συνήθεις άνθρωποι δεν ασχολούνται με τέτοιες εξετάσεις τού να προσπαθήσουν να βρουν τι είναι η ζωή, γιατί είμαστε εδώ και γιατί θα πρέπει να περάσουμε μέσα από ένα τέτοιο είδος ζωής. Τα δέχονται όλα όπως είναι. Οι πιο έξυπνοι άνθρωποι -της βουδιστικής ή μη βουδιστικής φιλοσοφίας, κουλτούρας και θρησκείας- προσπαθούν να βρουν το αληθινό νόημα αυτής της ζωής. Ρωτούν τους εαυτούς τους: 'Γιατί είμαστε εδώ, και γιατί τα πάντα εμφανίζονται με αυτόν τον τρόπο;' Και όλοι οδηγούνται σε διαφορετικά συμπεράσματα: Υπάρχει ένας δημιουργός, ή τα πάντα είναι νους και νοητικές προβολές, και λοιπά.

Ο Βούδας ο ίδιος προφήτεψε ότι μετά την μαχαπαραινιβάνα του, ένας μοναχός ονομαζόμενος 'Νάγκα' θα μπορέσει να εξηγήσει την αληθινή φιλοσοφία και την αληθινή σοφία των διδασκαλιών του. Όπως προφήτεψε ο Βούδας, ο Ναγκαρτζούνα εμφανίστηκε και εξήγησε τη φιλοσοφία της Μαντυάμικα, η οποία είναι διαφορετική από άλλες βουδιστικές φιλοσοφικές σχολές. Ανάμεσα στις πολλές φιλοσοφικές σχολές, η Μαντυάμικα είναι η υψηλότερη. Η φιλοσοφία του Ναγκαρτζούνα περιγράφει τα πάντα αναφορικά με δύο κατηγορίες, τη σχετική αλήθεια και την τελική αλήθεια. Στο επίπεδο της σχετικής αλήθειας, υπάρχει ζωή και κάποιος που απολαμβάνει τα αποτελέσματα (αυτής της ζωής). Αλλά στο απόλυτο επίπεδο -σε αντίθεση με άλλες σχολές- δεν οδηγείται σε κανένα συμπέρασμα. Εφαρμόζοντας την πολύ κοφτερή συλλογιστική της σοφίας του για να εξετάσει αυτήν τη ζωή και όλες τις εμφανίσεις της, (συμπεραίνει ότι) η αληθινή πραγματικότητα είναι πέρα από περιγραφή και πέρα από άκρα. Δεν μπορούμε να πούμε ότι υπάρχει, ούτε μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχει -ούτε και μπορούμε να πούμε ότι είναι η περίπτωση του 'και τα δύο ή κανένα από τα δύο'. 'Υπαρξη και μη ύπαρξη ισχύουν μόνο στο σχετικό και όχι στο απόλυτο επίπεδο.

Στο σχετικό επίπεδο, ο Ναγκαρτζούνα δέχεται την αλληλεξαρτημένη προέλευση: τα πάντα προβάλλουν αλληλένδετα μέσα από αιτίες και συνθήκες. Δεν υπάρχει ούτε ένα πράγμα που να υφίσταται ανεξάρτητο. Το κάθε ένα και τα πάντα βασίζονται πάνω στις δικές τους αιτίες και συνθήκες και που χωρίς αυτές, δεν θα εμφανίζονταν. Το σχετικό επίπεδο, ως εκ τούτου, είναι το επίπεδο της αλληλεξαρτημένης προέλευσης. Το απόλυτο επίπεδο είναι κενότητα. Ωστόσο δεν μιλάμε για μηδενισμό. Κενότητα και κενό είναι απλά λέξεις. Όταν λέμε κενό ή κενότητα, σημαίνει 'πέρα από κάθε περιγραφή'. Είναι πέρα από το δυαδικό δίχτυ στο οποίο προσωρινά είμαστε παγιδευμένοι.

Πώς να Διαλογιζόμαστε πάνω στην Αληθινή Φύση του Νου

Πώς διαλογιζόμαστε πάνω σε αυτό; Δεν μπορούμε να πάμε κατευθείαν εκεί. Αρχικά η κατανόησή μας θα είναι διανοητική. Εύκολα λέμε, 'είναι πέρα από κάθε άκρο και σκέψη' -αλλά πως πραγματικά θα το βιώσουμε αυτό; Η σοφία έρχεται μέσα από τον στοχασμό, μέχρι τελικά να πραγματώσουμε την απόλυτη αλήθεια. Πραγματώνοντας

αυτό, ελευθερωνόμαστε ολοκληρωτικά από όλες τις καρμικές προδιαθέσεις και λοιπά. Παρόλα αυτά, σαν συνηθισμένοι άνθρωποι, θα πρέπει να περάσουμε μέσα από αυτά βήμα βήμα.

Το πρώτο βήμα είναι να εδραιώσουμε ότι όλα τα εξωτερικά φαινόμενα είναι νους. Όπως είπα εξ αρχής, τα πάντα είναι νους: ο νους δημιουργεί όλα τα κακά και τα καλά πράγματα, όλη την ευτυχία και τη δυστυχία. Όλες οι εξωτερικές εμφανίσεις είναι νους. Υπάρχουν πολλές αναφορές -από σούτρα και από μεγάλους δασκάλους που έχουν επιτύχει εσωτερική πραγμάτωση - που εκφράζουν το πώς ολόκληρη η ζωή μας και όλες οι εμπειρίες μας είναι ο ίδιος μας ο νους. Και υπάρχουν πολλά παραδείγματα με το πώς το εφαρμόζουν και το ασκούν την κάθε στιγμή.



Ένα τέτοιο σημαντικό παράδειγμα είναι το όνειρο. Όταν ονειρευόμαστε, είναι τόσο πραγματικό όσο και αυτή η ζωή.

Στα όνειρα, μπορεί να συναντήσουμε φίλους και να βλέπουμε χρώματα και σχήματα που μπορούν να επηρεάσουν τον νου μας. Εάν είναι ένα ευτυχισμένο όνειρο, ο νους μας είναι πολύ ευτυχισμένος και απολαμβάνουμε το όνειρο. Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα σε αυτό το είδος ονείρου και της παρούσας ζωής; Δεν υπάρχει καμία διαφορά. Στα όνειρα βιώνουμε κάτι. Σε αυτήν την παρούσα ζωή, επίσης βιώνουμε κάτι. Δεν υπάρχει καμία πραγματική διαφορά ανάμεσα στην 'πραγματική ζωή' και τα όνειρα. Η μόνη διαφορά είναι ότι στα όνειρα έχουμε πολύ λιγότερες τάσεις απ' ό,τι έχουμε σε αυτήν την παρούσα ζωή. Αλλά στην πραγματικότητα, είναι το ίδιο. Με αυτόν τον τρόπο, εδραιώνουμε όλη τη ζωή σαν νου.

Το δεύτερο βήμα είναι να εδραιώσουμε το ότι οι νοητικές εμφανίσεις είναι σαν μαγική παράσταση. Όταν οι μάγοι κάνουν ένα σόου, χρησιμοποιούν πολλά διαφορετικά συστατικά και μάντρα για να δημιουργήσουν διάφορα πράγματα, όταν βλέπουμε αυτές τις δημιουργίες, είναι τόσο αληθινές όσο και τα πράγματα αυτής της ζωής. Με τον ίδιο τρόπο, όταν συγκεκριμένες αιτίες και συνθήκες βρίσκονται μαζί, νοητικές εμφανίσεις προβάλλουν. Αν λείπει κάποια αιτία ή συνθήκη, δεν εμφανίζονται. Με τον ίδιο τρόπο, ολόκληρη η ζωή -ότι βλέπουμε, ακούμε, γευόμαστε και αισθανόμαστε - καθορίζεται από τον νου. Εάν ο νους μας είναι ευτυχισμένος, είμαστε ευτυχισμένοι, ακόμη και φτωχοί και σε πολύ κακές συνθήκες. Εάν ο νους μας δεν είναι ευτυχισμένος, δεν είμαστε ευτυχισμένοι ακόμη και στις καλύτερες εγκαταστάσεις και περιβάλλον. Αυτές οι εμπειρίες καθορίζονται από τον νου. Ένα σπίτι, για παράδειγμα, ένας πολύ χαρούμενος χώρος για τον έναν και πολύ δυσάρεστος χώρος για κάποιον άλλο. Αν τα εξωτερικά πράγματα υπήρχαν αληθινά, θα ήταν τα ίδια για όλους: εάν αυτό το σπίτι ήταν πράγματι ένας ευχάριστος χώρος, θα ήταν ευχάριστος για όλους! Κάθε ένας από εμάς, εντούτοις, έχει μία διαφορετική εμπειρία. Έτσι το δεύτερο βήμα είναι να εδραιώσουμε όλες τις νοητικές εμφανίσεις σαν ένα μαγικό σόου.

Το τρίτο βήμα εδραιώνει το ότι τα πάντα στερούνται εαυτού. Όλα τα πράγματα είναι αλληλεξαρτώμενα και εμφανίζονται μέσα από αιτίες και συνθήκες. Εξετάστε αυτό το παράδειγμα: τα μωρά γελούν όταν έχουν ένα λόγο να γελάσουν. Μπορεί να μην μπορούν να το περιγράψουν, αλλά το βιώνουν. Η πραγματικότητα, εντούτοις, είναι πέρα από ύπαρξη ή μη-ύπαρξη.

Καταλήγοντας, η αληθινή φύση του νου έχει τρεις όψεις: διαύγεια, κενότητα και τον αδιαίρετο συνδυασμό της διαύγειας και κενότητας. Πολλά διαφορετικά παραδείγματα και αναλογίες μπορούν να δοθούν. Θα πρέπει να τα εφαρμόσουμε στη ζωή μας και να προχωρήσουμε, βήμα βήμα, για να εμφανιστεί η σοφία. Μέσα από την συσσώρευση της αρετής και σοφίας, επιτυγχάνουμε την απόλυτη φώτιση.