

Om Træning i buddhistisk meditation

Et generelt overblik over
de buddhistiske meditations metoder
og grundene til at anvende dem

af Lama Tendar Olaf Høyer

*Man kan ikke opnå erkendelse
ved blot at lytte til Buddhas fuldendte Lære.
Ligesom et svagt menneske
kan dø af
tørst,
mens en mægtig flod skyller det bort,
således er [Buddha-] Læren uden
virkning,
undtagen i forbindelse med
meditation.*

- Gandavyuha Sutra.
(Chr. Lindtners oversættelse
i hans bog: *Mahayana*.)



Buddha Sakyamuni's Nirvana

1 Hvad er problemet?

Buddhismen viser os os en varm humanisme og dyb forståelse for menneskets situation som et væsen på vej fra sin fødsel til sin død og videre mod sit næste liv. Vi er som turister på et relativt kort besøg på planeten Jorden, selvom vi ikke er på ferie. Buddha anså livet for en rig mulighed for frihed, fred og fylde snarere end en tonstung smerte, som ingen i virkeligheden kan bære. Når man beskæftiger sig med Buddhas Lære, *Dharma* ved blot at læse bøger, kan det synes som om, at det handler om en helt anden persons liv og ikke om ens eget. Jeg'ets illusion, altings tomhed og den store befrielse synes som fjerne visioner, udtænkt af en fremmed filosof i en finurlig fortid - bestemt ikke af en dansker med hængerøv i Hornslet.

Det ændrer sig, når man lærer at meditere på den traditionelle buddhistiske måde. Anskuelsen, som fremgår af *Buddha's Lære*, bliver først virkelig og gyldig, når den forbindes med klassisk

meditation. Pludselig er det én selv, som ikke kan finde Selvet og i stedet finder *sunyata* - (den positive) tomhed (- udtrykket den *negative* tomhed bruger jeg i betydningen, at der **mangler** noget. Udtrykket den *positive* tomhed bruger jeg i betydningen, at der ikke **er** noget, hvor vi ellers almindeligvis ville kunne forvente det). Eller også synes man bare, at det er for svært, og man giver op uden at opnå resultater af sin meditation. I så fald forbliver *Buddha's Lære* blot og bar teori. Det er dog min egen erfaring efter mange år som Dharma-lærer, at folk i og for sig ikke har specielt svært ved at forstå den buddhistiske teori om sindets natur og funktion. De kan også sagtens lære at meditere. **Problemet er at kunne give slip på tilknytninger og identifikationer.**

Det er ikke et nyt problem, som kun moderne mennesker må se i øjnene. Sådan var det også på *Buddha Sakyamuni's* tid. For de fleste mennesker forekommer dette slet **ikke** at være et problem. I stedet synes de, at deres problem består i **hvad** og **hvem**, som de bør knytte sig til og identificere sig med. Det er meget naturligt at gå op i; men gør folk det, når de ikke Nirvana – så længe de gør det.

Sindet klister helt naturligt på grund af meget oldgammel vane, og det er som om, at man bliver fastholdt *magnetisk* i sine sindstilstande. Sådan virker klistersindet (læs artiklen: *Om Opfattelsen, kapitel 2 - om klistersindet*). Sådan behøver det ikke at være, men det er ret svært at undgå. Friheden koster faktisk også noget. Man bliver nødt til at opgive dårlige og skadelige vaner og begreber for at få uvidenhedens, lidenskabens og karma's slør til at forsvinde. Det er ikke alle, som er rede til det. Der er mange, som ikke ved, hvordan de skal kunne klare sig uden. Når man forestiller sig, hvad det vil sige at leve uden tilknytning og identifikation, kan man ikke undgå at tænke på, at det muligvis medfører en måske farlig rodløshed, og at det må være ligesom at drive rundt på havet i en båd uden fremdrift, bugsering eller anker. Uden kendskab til meditation og uden dygtighed i den buddhistiske opfattelse, vil man have svært ved at kunne genkende fremdrifts midlerne, sanskrit: *upayas*, som man kan benytte sig af, selvom man er hjemløs, rodløs og helt alene. Det er kort sagt svært at få øje på, at det er muligt at leve uden tilknytning og identifikation.

At føle sig hjemme et sted og at knytte sig til andre i fællesskaber synes både at være en instinktiv overlevelses strategi og en livsform, som vi er psykologisk og eksistentielt afhængig af. Almindeligvis. At opgive sådan noget er derfor en stor ting for den enkelte.

Giv slip (sanskrit: *naishkramya*)

Derfor melder en række spørgsmål sig: **skal** jeg virkelig give slip på alt og alle? Kan jeg det? Er det det, som jeg virkelig vil? Samt et

andet spørgsmål: *det er som om, at **sindet vil noget**, uden at jeg har besluttet mig for det. Hvordan kan det ske? Hvordan håndterer jeg det?* Disse spørgsmål får mange til at give op eller til at moderere deres engagement i Oplysnings arbejdet. I så fald fortøner *Nirvana* sig og bliver uopnåeligt indtil videre, og vi får i stedet en ceremoniel religiøs kultur, hvor *Nirvana* er langt væk - måske et sted i Asien - eller vi får nogle forhenværende buddhister. Disse spørgsmål er vigtige at få behandlet. De burde blive afklarede i et trænings forløb med en god Lama eller Dharma-lærer, men ofte sker det ikke. Er udfordringen for stor, bør du udsætte projektet, indtil du er rede.

Bemærk venligst, at mange mennesker ønsker sig *Nirvana* – uden at skulle give slip på tilknytning og identifikation først; de tror, at det må kunne lade sig gøre. Det skyldes blandt andet bøger som for eksempel *Hjertesutra'en*, hvori det fremgår, at blot klarhedens vished, sanskrit: *pradjña*, er nødvendigt. Men i teksten er det underforstået, at du ikke opdager eller erkender *pradjña* – det eneste nødvendige for at nå *Nirvana* – før du allerede har opgivet enhver tilknytning og identifikation med hvad og hvem som helst. Så før du overhovedet bliver i stand til at forholde dig til *pradjña*'s enkelhed og lethed, er der en skov af forhindringer, som du lige skal have overstået først. Det ville da have været nemmere uden, men nu er den skov der altså; netop på grund af tilknytning og identifikation; de mange forhold, som fastholder dig. Som du er bundet op med.

Fordi du selv holder fast. Fordi du er groet fast. Fordi du faktisk ønsker at høre til et sted hos nogen. Fordi sådan har det altid været. Det er en så indgroet vane, at du sandsynligvis slet ikke ved, hvordan det måtte være eller føles uden tilknytning og identifikation.

Nogle former for tilknytning er kulturel og familie betinget. Andre er fra den endnu større kultur kreds, som for eksempel hele den Vestlige civilisation. Og måske vigtigere er nogle former for tilknytning instinktiv, især de lidenskabelige, sanskrit: *kleshas*. Men også *dualisme* begrebet er instinktivt eller medfødt. Derfor er emnet at give slip, sanskrit: *naishkranya*, både stort og vigtigt. Derfor kan det anbefales at gå til problemet på en gradvis måde, og give slip efterhånden som man forstår, hvorfor det er nødvendigt. Og hvordan man lykkes med det, uden at påføre sig selv og andre skade. (Læs i ordforklaringen om: *naishkranya*.)

Selvom man virkelig *ønsker* at opgive tilknytning og identifikation, føles stadig stærk trang til alt muligt og alle mulige forhold. Opgaven synes kolossal. *Klistersindet* skulle meget gerne forvandle sig til *visdomsind*, sanskrit: *djñana*, - helt af sig selv. Men man drages mod fællesskab, samfund og familie. Skal man virkelig ikke knytte sig til sin familie, venner og netværk? Hvis vi ikke er knyttet sammen, kan vi så have kærlighed? Solidaritet? Loyalitet? Bliver jeg ikke afstumpet som individ uden tilknytning og identifikation med nogen? Bliver jeg måske til en særling? Bør jeg flytte i kloster? De er alle

sammen gode spørgsmål. Svaret på dem afhænger af, hvordan de bliver håndteret af dig selv. Lama'en eller Dharma-læreren fungerer i den sammenhæng som vejleder og rådgiver (sanskrit: *kalyanamitra*). På Buddha Sakyamuni's tid i Oldtidens Indien var det rimeligt nemt blot at flytte i kloster og komme i gang med en seriøs træning. Det er slet ikke så ligetil mere af mange grunde. Der mangler kort sagt faciliteter og finansiering. Den moderne tid kan gøre det sværere for munke og nonner – de er ikke nødvendigvis velkomne – og det er jo ikke lige meningen at besværliggøre alting.

Samsara, den såkaldte betingende verden, betyder at bevæge sig omkring i cirkler. *Buddha Sakyamuni* anbefaler os som den fuldstændige modgift at stoppe op og stå helt stille. Det gør man rent praktisk ved *shamatha* meditation, hvor opmærksomheden hæfter sig ved et punkt og forbliver der (se hvordan og hvorledes nedenfor). Så holder man op med at bevæge sig rundt i cirkler. Så kan man bedre se, hvor man er henne. Den næste disciplin hedder derfor indsigt meditation, *vipashyana*. Man ser nærmere på, helt præcist, hvor man er henne, og hvordan man egentlig bærer sig ad med at være der, hvor man nu er. Herved bliver man i stand til at hæve sig over *samsara*.

Problemet i en buddhistisk forstand er, at **enhver** tilknytning og identifikation **dominerer** bevidstheden og **tilslører** sindets egentlige og vidunderlige natur. Uden denne dominans vil det naturlige og uforhindrede *Bodhicitta* vise sig, altså det *åbne sind og hjerte*. Det er i sagens natur *overordentligt socialt og deltagende*, uden at være påtrængende og dominerende. I stedet for at føle sig forpligtet til at følge gældende sociale norm og tilpasning, vil der komme umiddelbar forståelse og indlevelse i alle andre, helt spontant. En sådan åbenhed er **hudløs følsom**, hvilket så igen får mange til at holde sig tilbage. Det naturlige og *uforhindrede* *Bodhicitta* har ikke noget filter eller nogen censur. Man kan blive bange for at miste sig selv eller for at få et uønsket ansvar, når følsomheden viser al rædslen, det forfærdelige, det afskyelige, vold, lidelse, elendighed og selvtilfredshed i verden. Man kan fornemme, at man muligvis slet ikke kan tåle en sådan åbenhed. Man kan blive bange for, at ville kunne gå helt i småstykker over *samsara*'s mangler og utilstrækkelige forhold. Det er fordi, man i så fald ikke forstår den uforhindrede kærlige velviljes (sanskrit: *maitri*) og medfølelses (sanskrit: *karuna*) natur. Kender man ikke til *det åbne sinds magi*, føler man trang til at hænge fast i de almindelige sociale normer og skel, som man er vant til. Al denne åbenhed kan forekomme farlig.

Der er således en udfordring i *angsten for tomheden*. Når folk møder den, *plejer de at stikke af*. Det er normalt, fordi angsten for tomheden

er det samme som instinktiv frygt for at blive tilintetgjort. Så længe man tror, at man er noget et eller andet, vil man også - et eller andet sted i sammenhængen - være bange for at kunne blive ødelagt. Tomheds naturen kan synes skræmmende, når man får øje på den, fordi man straks intuitivt forstår, at man selv ikke er en fast varig størrelse, at man er sart og følsom, og at verden er grundlæggende interaktivt og ustabil sammensat og ligesom en drøm. Så der er noget at vænne sig til, hvis du tør.

På en måde overrasker det folk, at de ikke bare kan give slip. Man er - eller burde vel være - herre i eget hus; i sit eget sind. På den anden side hænger folk fast i forestillingen om, at deres følelses-liv er deres eget i en så personlig og privat dimension, at der er uomgængelig identitet, som folk føler sig uhjælpeligt fanget i og optændt af. Selvom ingen ville tænke om en sky på himlen, at de tilhører *den* - bare ved at opleve den, så vil man straks føle identitet, når for eksempel et begær *ligesom en indre sky* passerer gennem det psykiske himmelrum. For at kunne give slip, skal der metode til, men det er ikke nok. Det er kun en ramme. Man må også lære **muligheden** for opgivelse at kende. Det sker rent praktisk først, når man går i *yogisk trance* (sanskrit: *samadhi*) som følge af træningen. I en tilstand af *samadhi* føler man sig ikke længere fastgroet i egne vaner, idiosynkrasier eller fordomme. Pludselig er åbenhed let. I hvert fald ligeså længe som trancen varer.

Samadhi

Den yogiske eller meditative trance er i og for sig blot en særlig tilstand i kroppen, hvor energierne cirkulerer i stor harmoni og bevidstheden frigøres fra forankring i sansninger, tankestrømme og følelser. Samadhi er det endelige resultat af træning i fred eller *shamatha* på sanskrit - eller resultat af *sadhana* ("praksis") indenfor *Sutra* og *Tantra* (mere om *shamatha*, *Sutra*, *Tantra* og *sadhana* længere fremme i teksten). Samadhi er blot en kropslig mulighed, som *ikke i sig selv bevirker frigørelse*. Faktisk opleves tilstanden som lykkelig *henrykkelse*, meget lig ekstase, så der er mange muligheder for at blive stærkt knyttet til selve trancen. Det er, når man går i samadhi, at man skal *anvende* de tillærte anskuelser dygtigt. Anskuelserne er værktøjer, som ikke kun er gode at have. Man skal også bruge dem i trænings-situationen for at blive frigjort fra *de 3 slør*. Man har altså brug for en særlig grad af opmærksomhed, tålmodighed og stor respekt for de naturlige processer i sindet og kroppen. Det er vigtigt at forblive lærevillig. *Den forførende henrykkelse må ikke gøre yogi'en blind for sindets processer*. Samadhi er en glimrende mulighed og den perfekte ramme for *indsigts meditation* (herom længere fremme i teksten). Det er nemt for dig at tilgive både andre og dig selv og at opgive dit eget *stivsind*, når du er både lykkelig, rummelig og fuldt bevidst.

Samadhi's energi-kredsløb øger ganske naturligt opmærksomhed og vågent nærvær (sanskrit: *smriti*).

Den yogiske trance er baseret på yogiens egen indsats og er derfor af en helt anden kvalitet end den såkaldte hypnotiske trance, som kendes fra psykoanalysen og andre terapi former. Der er ikke nogen udenforstående hypnotisør, som leder og får kontrol over yogi'en, og heller ikke en neutraliserer af yogi'ens bevidsthed. Tvært om er det yogi'ens bevidste bestræbelse, som forårsager trancen, og derfor åbnes hele sindet for yogi'ens bevidste fordybelse. Den ydre sanse-verden synes at forsvinde mere eller mindre samtidigt med at sindets indre tilstande bliver bevidste for yogi'en i sin samadhi. Sansningerne er ikke blevet væk, men det bevidste fokus er flyttet til *de 5 skandha'ers* dynamiske samspil. Samadhi kan gradbøjes. Almindeligvis taler man om 4 – og i *Theravada* om 8 – slags stadig dybere samadhi. (Læs i ordforklaringen om graderne af mesterskab i samadhi, sanskrit: *dhyana*..)

Hvis yogi'en blot nyder henrykkelsen uden at bruge lejligheden til at give slip på tilknytninger og identifikationer, så kaldes det for en *verdslig samadhi*, som ikke fører til befrielsen, fordi der stadig er en tilknytning til samadhi's lykkelige tilstand.

Eftersyn

Man udfører en efterforskning som om man er en detektiv - i ens eget liv og sind, når man opnår samadhi og starter *den analytiske* indsigt meditation (sanskrit: *vipashyana* - herom nedenfor). Ikke fordi der er sket en forbrydelse, men fordi der er noget i éns eget sind, som man ikke kender til, ikke har opdaget.

(Det er måske i dette synspunkt, at Dharma'en afgørende adskiller sig fra *Abrahams* religioner. Begrebet om *synd* findes ikke i Dharma'en. Der er begreb om *karma*, men ikke om synd, selvom det hele er synd for os.)

Ved selve vores måde at opleve på (*de 5 skandha'er*) bliver virkeligheden fordrejet eller forvrænget. Det gælder både selvoplevelsen og oplevelsen af verden rundt omkring. Ens egne reaktioner, følelser og lidenskaber reflekterer og farver alt, som opleves. Fantasien laver ikke kun drømme. Den er med i alle øjeblikke hvert eneste døgn. Forvrængningen sker i kraft af strukturen ved oplevelses processerne (*de 5 skandha'er*) og vores allerede opbyggede og oplagrede reaktions mønstre (i *den 4. skandha*), som fordrejer og fordomsfuldt farver den umiddelbare og basalt fordrejede opfattelse (fra *den 3. skandha*. *Avidya* og *fortolkning* fordrejer også oplevelserne i *de tre første skandha'er*, men på en basal *dualistisk* måde).

Således er selv din umiddelbare oplevelse af virkeligheden præget af fordom, som man ikke engang er klar over foregår. Du bliver gjort i stand til at sætte dig ud over dine fordomme som et resultat af samadhi træning. Kun det vil gøre dig i stand til at styre dine reaktioner. Det er netop ved dette punkt, at meditation er så fremragende et værktøj.

For at få øje på fordom, må du undersøge dit eget *bevidste øjeblik* nøje.

Der er tre områder at undersøge. (Ved at lytte, reflektere og meditere.) Du bør undersøge de instruktioner, som din Lama giver dig, for at forstå dem rigtigt. Når du har forstået dem rigtigt, må du overveje og reflektere eller *kontemplere* meningen og betydningen af instruktionerne. Endelig må du anvende dem under meditation.

Man efterforsker dette under den analytiske indsigts meditation ved et grundigt eftersyn af sindet midt i yoga-trancen (*samadhi*). I begyndelsen af træningen vil der ikke være oplevelse af *samadhi*. Den kommer som en tyv i natten. Hvor megen øvelse, der skal til, før den kommer, varierer. I reglen skal der megen øvelse til, og *ryggen skal være helt lige*.

Først handler det om at få fred i sindet, så man kan se sig omkring i sindets landskaber på en udramatisk måde.

Derpå drejer det sig om selv at få øje på, hvordan du bliver bevidst om dit eget sinds natur og virkemåde.

Derpå kommer udfordringen, hvordan du kan bruge den erfaring, efter den formelle meditation er afsluttet, når sindet er fuld af mange slags oplevelser, og du føler dig drevet af deres sammensathed, intensitet, tankestrømme og følelsernes brand - eller drevet af lede og kedsomhed - eller måske drevet af glæde på en god dag.

Endelig handler det om at *invitere sindet til at genkende sig selv* og oplyse hele sit eget væsen.

Øvelserne skal hjælpe os med at blive fri for både skuffelse, smerte, sorg, savn, elendighed, håbløshed og frygt, som normalt er frugten af vores sædvanlige anstrengelser på at få lykken. Alle søger lykken og ønsker at undgå lidelse. Desværre søger man normalt ikke lykken dér, hvor den bor. *Ligesom manden, som leder alle vegne efter sin hat, som sidder på hans hoved*. Derfor kan det synes håbløst, og man kan blive bange for aldrig at blive rigtig lykkelig. Når vi ikke forstår sindets natur og virkemåde, bliver vi ofre for dets *ubevidste processer* (se hvordan i artiklen: *De 5 skandha'er*). Klassisk buddhistisk meditation er den ypperste metode til at opnå fred og indsigt ved at bibringe rammerne for anvendelse og erkendelse af buddhistisk anskuelse om sindet, så teori bliver til erfaring uden hverken fordom, håb eller frygt.

2 Fred og indsigt

Buddhistisk meditation findes i flere former, men har to enkle principper til fælles.

- 1) Grundlæggende træner man fred, samling og opmærksomhed i sindet og kroppen, sanskrit: *shamatha*, *shiné* på tibetansk (udtales: *sjinæ*).

Hovedprincippet er ét-punkts-koncentration. Man nærmest parkerer opmærksomheden på ét sted og lader den ikke gå andre steder hen. Sådant fokus betegnes *ekagrata*, men genstanden eller feltet for koncentration kaldes: *manaskara* på sanskrit. Samtidigt med denne fæstelse af opmærksomheden, trænes bevidstheden ved vågent nærvær, sanskrit: *smriti*.

Det er en enkel øvelse, men meget svær at mestre. Den findes i flere varianter. Man kan forvente resultater efter en måned til tre med nogen daglig træning. Det er vigtigt at konsultere sin Lama eller Dharma-lærer i begyndelsen for at få alt på det rene og træne rigtigt. Resultatet af denne træning er fred i sindet. Først opnås fred og samling i sindet lige så længe, at man træner. Til sidst bliver fred, fokus og *ahimsa* (ikke-vold) en varig tilstand. Shamatha betyder både at træne fordybelse og at opnå færdigheden til den. Når færdighed er opnået, vil *samadhi* spontant indtræffe. Dette er dog ikke hele forklaringen på *shamatha*. Den får du først, når du bliver instrueret af en kvalificeret meditations lærer. Men der er mere info længere fremme.

- 2) På det grundlag træner man indsigt i sindet, sanskrit: *vipashyana*, *lhagthong* på tibetansk. Indsigts-meditationen er igen delt i to, nemlig den analytiske (eftersynet) - og den egentlige vipashyana.

Den analytiske indsigtsmeditation sigter på at finde *Selvet* ved eget eftersyn af hele sit eget væsen - alle vegne. Lama'en eller Dharma-læreren giver udførlige instruktioner om, hvorledes dette gøres. Når man således har erfaret, at der ikke er noget at finde, går man i gang med den egentlige vipashyana. Nu undersøger man ikke noget, men lader sindet uforhindret rumme enhver oplevelse, som måtte dukke op. Man hæfter sig ved sindets rummelighed. Sindet hviler blot i sig selv uden tilknytning eller identifikation med nogen eller noget. Uden at forhindre noget i at dukke op i sindet, eller i at udfolde sig, eller i at ophøre. Uden at invitere noget til at komme eller skynde på noget til at forsvinde eller i det hele taget at behandle og bearbejde sine oplevelser. Først da, har man en chance for at **indse** sindets virkelighed og virksomhed. Forudsætningen for en effektiv vipashyana er færdighed i *samadhi*. Denne færdighed opnås ved træning i *shamatha*. Indtil man opnår færdighed i sådan yogisk eller meditativ trance, vil man kun ganske kort tid øve sig i indsigtsmeditation for at lære procedurerne at kende og vænne sig til dem. Mesterskab i Shamatha og vipashyana defineres ved de 4 *dhyanas*. (Læs artiklen: **Meditation**, for en nærmere beskrivelse af *shamatha* og vipashyana teknikken.)

Formålet med shamatha og vipashyana træning er at opnå indsigt og frigørelse ligesom i Buddha Sakyamunis oplysning (læs artiklen: *Om Buddha 2*). Det er præcis disse metoder, som Buddha Sakyamuni selv benyttede sig af. I indsigts-meditationen kan sindet blive utroligt afklaret, hvilket dog ikke garanterer indsigt, men muliggør den. Indsigts-meditationen kan ikke udføres uden færdighed i den forudgående øvelse, nemlig fred- og opmærksomheds-træning (*shamatha* eller *shinê*). Undskyld gentagelsen, men det er vigtigt.

Meditationerne er mentale øvelser, hvor også kroppen er vigtig, blandt andet fordi den så at sige **bærer** følelserne og bevidstheden. Meditation er en særlig anbringelse af kroppen i meditations stilling. En særlig brug af sprog og følelser, mens ryggen holdes lige. Endelig er meditation et særligt mentalt fokus, som understøttes af den lige ryg. Kroppen anbringes med benene i *vadjra-stilling* (benene er krydsede, så det højre låser ovenover det venstre, hver fod hvilende ovenpå sit modsatte lår) og ryggen holdes lige, mens sindet trænes. Det er min erfaring, at det at sidde med lige ryg i over fem minutter er meget vanskeligt for langt de fleste moderne mennesker. Det er fordi, der er hele muskelgrupper i maveregionen, ryggen, lænden og benene, som simpelthen ikke er stærke nok, samt sener, som ikke er fleksible nok.

Billedet viser vadjra stillingen



Hvis du ikke er vant til at sidde i skrædder stilling, har du endnu et problem. Ikke blot med muskler og sener, men også med knoglerne i *sacrum*. Man kan naturligvis overvinde disse problemer med målrettet træning. For eksempel kan man løbe barfodet. Det vil hjælpe med til at få lige ryg på en helt naturlig måde, og hjælpe med at få musklerne til at gro sig stærke, så de kan holde ryggen lige i lang tid uden anstrengelse. Den såkaldte *glidefalds praksis* er også godt for ryggen. Svømning, ridning, Tai Chi og diverse typer kampsport er også godt. Væn dig til at holde ryggen helt lige, både når du står op, går omkring eller sidder ned. Naturligvis ikke hele tiden. Blot meget meget mere end du plejer. I min undervisning viser jeg, hvordan man gradvist over længere tid kan nå frem til at sidde i vadjra stillingen.

I *shamatha* øves opmærksomheden, i *vipashyana* hviler sindet i sig selv. Det er en slags mental yoga, hvor man lærer at udføre øvelser efter bestemte procedurer, og om hvorledes man opnår meditativ

trance (*sanskrit: samadhi*). Husk på, at du ikke kan lære disse øvelser fra en bog eller fra denne tekst. Det, som står her, er blot teoretisk information. Du er nødt til at gå i lære hos nogen. Ellers spilder du blot din egen tid og laver unødvendige knuder i dit eget sind. Husk det nu. Du behøver ikke at blive medlem af en forening eller stå på hovedet for din Guru, men du er nødt til at lære Dharma af nogen, som har modtaget transmission til at undervise i klassisk buddhistisk meditation. Det er ikke godt at være selvlært i en tradition, som mest af alt ligner et håndværk eller et fag. Du behøver ikke at blive til en åndelig amatør. Du kan lære det hele godt og rigtigt hos en kvalificeret Lama eller Dharma-lærer.

Shamatha meditation trænes i de klassiske buddhistiske traditioner ved at fokusere sindet på en enkelt ting og simpelthen give slip på alt andet, lige bortset fra kroppens stilling, som man hele tiden holder lidt øje med. *Sådan er shamatha, helt lige ryg, vågent nærvær (sanskrit: smriti) i situationen og fuldstændigt fokus på koncentrationsgenstanden.* Der er i øvrigt 7 områder i kroppen, som man holder øje med (*Vairochanas 7 punkter*), for at holde kroppen i den korrekte stilling.

Da sindet ikke er vant til at blive brugt på denne måde, vil det reagere med diverse forstyrrelser af koncentrationen. Når folk oplever det, tror mange, at det betyder, at de ikke kan meditere - at de mangler evnen, men faktisk betyder det, at meditationen virker, som den skal. Det betyder også, at man har brug for vejledning og en træner. Der sker noget med sindet, og det bør man til at begynde med ikke være alene om. Man har også brug for en træner til at vurdere kvaliteten af meditationerne og til at vise samadhi.

Der er 9 trin i shamatha meditation (*tibetansk: shiné* - læs artiklen: www.tilogaard.dk/9_trin_i_shine.pdf).

Den meditative trance bevirker en skærpelse af opmærksomheden og en behagelig cirkulation af kroppens energier, som gør det nemt at overholde meditationens procedurer og næsten garanterer resultater af ens anstrengelser og øvelser. Man føler sig meget let, næsten fri af kroppen, udenfor fare og fuldstændig integreret i sit eget menneskelige væsen. Alle aspekter af dette væsen er åbne for yogi'en i sin trance. Derfor opstår der en særlig åndelig stolthed ved at kunne noget, som andre slet ikke kender til. Man har brug for en træner og åndelig ven (*sanskrit: Kalyanamitra*) til at slippe af med den. Desværre forsvinder den ikke på 48 timer. Denne åndelige stolthed er en naturlig manifestation, som forsvinder af sig selv senere i træningsforløbet, så den skal du ikke bekymre dig alt for meget om. Du bør blot være opmærksom på, at det uundgåeligt sker – et slags fagligt ubehag, som dog normalt kun varer i en vis periode.

Min retreatmester Gendjyn Rinpotje sagde engang:

"Shiné er at forblive på samme sted, roligt, smidigt, fokuseret, med sindet tæmmet og med en naturlig, behagelig koncentration. Shiné klassificeres som udadrettet iagttagelse og indadvendt opnåelse. Iagttagelsen er koncentrationen, og opnåelsen er resultatet af koncentrationen. Først er sindet oprørt eller i bevægelse som en flod i en slugt. Opnåelsen er som når en sådan flod flyder ud på en slette og bliver en fredeligt flydende strøm. Stabilitet i shiné er som denne flod, som flyder ud i det store hav, hvor der er havblik uden bølger overhovedet. Fuldkommen shiné er som et [levende] lys, som brænder klart et sted uden vind og i balance."

Han sagde videre: "Shiné udføres på tre måder:"

1) "**Enkelhed**. Man anvender en 'barnlig' koncentration, hvor det faste ikke opfattes som helt fast. Det vil sige, at koncentrationsgenstanden er ligesom røg og lignende."

[Så selvom oplevelsen af koncentrationsgenstanden fluktuerer og kan virke lidt uvirkelig eller forvrænget, så er det vigtige blot at blive ved med at fokusere. Koncentrationsgenstanden er kun et forankringspunkt for opmærksomheden. Den enkle instruktion er, at lade sit bevidste fokus fæstne sig og forblive på koncentrationsgenstanden eller koncentrationsfeltet. Når det er blevet til en færdighed, kan du træne i den næste disciplin.]

2) [Skelnende] "**koncentration**, som skelner mellem de forskellige typer sansninger og oplevelser, men som opfatter dem med 'en smag'."

[Det vil sige 'smagen af frihed' fra tilknytning og identifikation.]

3) [helheds-] "**koncentration**, som fokuserer på 'sådanhed,'

[sanskrit: *dharmata* – koncentrationen er ikke på tomhed som sådan, der jo ikke rigtig er noget, men på det, som opfatter tomheden, nemlig de 5 skandha'er; det vil sige sindet som en proces. Yogi'en fokuserer ikke på nogen bestemt oplevelse, men på **tilblivelsen** af en oplevelse eller alle oplevelser. Denne sidste form angår den særlige *Mahamudra* måde at udføre shamatha på]."

Mahamudra

Mahamudra meditation følger disse principper, men er lidt mere avanceret og krævende, hvad angår shamatha. Typisk vil yogi'en lave den såkaldte *vase meditation* som shamatha. Det er en meget fintfølelse øvelse, hvor de indre vindes samspil med åndedrættet dels er fokus – dels manipuleres en ganske lille smule. Derfor kan øvelsen først udføres, når samadhi er etableret – og når yogi'en er tilstrækkeligt bevidstgjort om de indre vinde, sanskrit: *vayu*.

Derfor er der en forberedende træning, tibetansk: *ngöndro*, til Mahamudra meditation. Mahamudra kan udføres både efter Sutra og Tantra metoderne – som hjælpe discipliner. I Sutra består hjælpen typisk af *lodjung*. Lodjung er en særlig form for *Bodhicitta* træning i 7 punkter. På forskellige praktiske måder anskueliggøres både absolut og relativt *Bodhicitta*. Det er et stort emne, som du kan læse om andre steder. I Tantra er hjælpedisciplinerne Yidam (se nedenfor) og de hemmelige yoga'er. Rent praktisk kræver Mahamudra efter Tantra måden den klassiske tre års retreat for at lære Yidam og yoga'erne. Mens Mahamudra efter Sutra metoden ikke kræver retreat; til gengæld kan det hele gå lidt langsommere på denne måde.

Emnet Bodhicitta behandles mere indgående i artiklen Om opfattelsen (1 – 5). Absolut Bodhicitta er ensbetydende med *Buddhanaturen*. Relativt Bodhicitta står for det åbne fordomsfrie sind og hjerte, som kendetegnes ved venskabets kærlighed (*maitri*), medfølelse (*karuna*) og forståelse for tomhedsnaturen, sanskrit: *sunyata*.

Mahamudra meditation forener således flere discipliner i et samlet system. *Saraha* var den første til at formulere dette. Behovet for en sådan syntese opstod på grund af de mange kloster traditioner, anskuelse og meditations teknikker, som var opstået efter Buddha Sakyamuni's død og de følgende godt fem hundrede år.

Med erfaring fra meditation vil erkendelse af sindets egentlige natur, *Buddhanaturen*, nemmere kunne virkeliggøres. Uden meditationserfaring er det vanskeligt at fastholde bevidsthed om rumme-sindet. Vore oplevelser er vant til at fylde det hele og tage al opmærksomhed.

Meditation er et værktøjssæt og ikke et mål i sig selv. Uden meditation opnår du ikke resultater. Det siges, at meditation er som et par ben at gå på. Anskuelsen er som et par øjne. Uden øjne, ved man ikke, hvor man er på vej hen. Uden ben at gå på, kommer man ingen vegne.

Erfaring og mesterskab hvad angår meditation, inddeles i de fire *dhyanas* og de fire erkendelser. Dhyana betyder mesterskab i meditation, mens *bhavana* betyder træning. De fire dhyanas udtrykker den stadigt dybere samadhi, og de fire erkendelser angiver erfaringer baseret på denne meditative fordybelse og integration af sindet i sig selv uden *forhindringer* og diskursive tanker, sanskrit: *vikalpa*.

Fred og klarsyn

Vipashyana, at *se klart*, vil i denne sammenhæng sige, at hvile i grundlæggende årvågenhed [sanskrit: *smriti*, som fremelsker 'beholder bevidsthed,' *alayavidjñana*].

Vipashyana kaldes også visdommen hvori de to kvaliteter af højeste viden er til stede:

- 1) at se altings natur [sanskrit: *dharmata*], og
- 2) at opfatte alt, som eksisterer [sanskrit: *dharmā'er*].

Shamatha derimod, er ganske enkelt at hvile roligt og uforstyrret af følelser og tanker. Sammenlignet med vores normale sindstilstand, som er fuldstændigt forstyrret [i en buddhistisk forstand], er shamatha tilstanden måske fyrrer til halvtreds procent ren. Men sammenlignet med den tilstand en Buddha befinder sig i, er det ikke videre imponerende; der er stadig formørkelse [sanskrit: *moha*, forvrængning af alle oplevelser. Et rent sind i denne sammenhæng betyder uden forvrængning og selvoptagethed. Uden stræben].

Hvordan kombinerer vi eller forener vi shamatha og vipashyana, fred og indsigt? Hvad angår shamatha, øver vi os i at hvile fredfyldt, uforstyrret af tanker og følelser. I denne tilstand er der ingen grov, dualistisk fiksering, men der er stadig en subtil [uhåndgribelig] opfattelse eller følelse af, at der er noget man hviler i og at der er nogen som hviler. Der er noget som opfatter eller hviler fredfyldt. I denne tilstand af ro er der ingen grov opfattelse af, at der er én der hviler; og det er netop fordi, det ikke er en grov tilstand, at det føles behageligt. Men der er en subtil [uhåndgribelig] følelse af at hvile. Så, hvad er denne tilstand? Er der noget, som hviler fredfyldt? Er der en konkret ro? Den almindelige tilstand af shamatha indeholder en form for subtil [uhåndgribelig] tilknytning og fascination.

Til at begynde med er det fortrinligt at udvikle fredfyldt ro. Når man har opnået denne, er det nødvendigt igen at ødelægge den for at få éns fornemmelse for fred til at falde fra hinanden. Den eneste måde at gøre dette på, er ved igennem vipashyana klart at se, at der hverken eksisterer noget at hvile i eller nogen, der hviler. Der er intet andet, der virkelig kan rykke denne subtile [uhåndgribelige] fiksering op med rode.

[På billedet i artiklen: *de 9 trin i shiné*, symboliseres denne 'fiksering' med en hare, mens sindets træghed symboliseres ved elefanten og sindets legende karakter med aben.]

Chökyi Nyima Rinpoche i hæftet "meditation" fra *Gomde* på Helgenæs. Oversat af Birte Olsen som uddrag fra bogen: "Indisputable Truth", Rangjung Yeshe Publications. [Tekst i firkantede parenteser er Lama Olaf Høyers tilføjelser.]



3 Sutra og Tantra

Bortset fra shamatha's og vipashyana's i princippet enkle meditations form, findes der forskellige slags visualiserings-træning og tilsvarende ritualer med musik og sang (og nogle gange dans og andet). Udøvelsen af sådanne ritualer kaldes **Pudja** og **Sadhana** på sanskrit. *Sadhana* betyder ordret: *midler til færdighed*. *Pudja* betyder *ofring* i betydningen at åbne sig for Buddha'erne.

(Buddha'erne har sådan set slet ikke brug for ofringer, men vi har brug for en åbning. Ved at bringe ofringer til Buddha'erne og Bodhisatva'erne åbner vi vores hjerte overfor disse oplyste kvaliteter, som de 3 *Ædelsten* repræsenterer. Der er også et 'katolsk' element i denne tradition. I Indiens Oldtid var det almindeligt for folk at bringe ofringer til guderne i Indien. Så hvorfor ikke i stedet ofre til Buddha'erne? Effekten ved at ofre er, at din gavmildhed trækker spor i dit sind, hvorved der lægges nogle sunde, sanskrit: *kushala*, karma frø, sanskrit: *bidjas*. Herved bidrages til den første samling af medmenneskelige kvaliteter, goder eller dyder, sanskrit: *punyas*. Den anden samling af erfaringer om klarhedens vished, sanskrit: *pradjña*, opbygges ved Sutra og Tantra i den fuldendende fase, sanskrit: *utpannakrama*. Ofringerne består af alle sanse glæderne; så i en dybere forstand ofrer man sin tilknytning til sanse glæder, for således bedre at kunne modtage Buddha'ernes *velsignelse*.)

Her hersker de samme principper som ovenfor. De kaldes blot for meditationens *opbyggende fase* og *den fuldendende fase*, svarende til *shamatha* og *vipashyana*. I den opbyggende fase (sanskrit: *utpattikrama*; tibetansk: *kyerim*) trænes fred og opmærksomheden ved brug af recitationer, mantra og mange visualiseringer og så videre. I den fuldendende fase (sanskrit: *utpannakrama*; tibetansk: *dzogrim*) bliver visualiseringen gradvis til lys, hvilket svarer til den analytiske vipashyana, og sindet hviler derpå i sig selv uden at behandle og bearbejde oplevelserne, ligesom i den egentlige indsigt-meditation.

'sædstavelsen' HRI - en typisk visualisering af en tibetaniseret sanskrit stavelse, som mantrisk udtrykker essensen af Buddha Amitabha, Bodhisatva Avalokitesvara og andre.



Visualiseringerne tjener til at **indeholde** følelseslivet og forestillingsverdenen i en *fantastisk* Buddha-form. Da vi har mange slags følelser, er der mange Buddha-former eller Buddha-aspekter (*tibetansk: yidam; sanskrit: devatha - se siden: Om Yidam, når den er færdig*). Visse lærde buddhologer har kaldt disse former for *meditations-guddomme*, hvilket er ret misvisende. Skønt de er *hellige*, er de ikke guder. Buddha-aspekter eller Buddha-former er naturlige udstrålinger af *Buddha-naturen*, som giver det formløse en visionær form, og som samtidigt er i stand til at rumme et givet lidenskabs-liv med sin forestillingsverden og forvandle det til visdomsind (*læs om visdomsindet i artiklen: Om opfattelsen, kapitel 4*). Buddha-aspekterne ledsages af følelser af herlighed og hellighed, hvilket er grunden til visse lærdes misforståelse af dem som guder. De er i stedet *hellige visioner* af Buddha. At der er en følelse af hellighed, er ikke det samme som en gud; det er blot en *følelse*, skønt det er en **stor** følelse. At der er *vision*, er ikke det samme som *transcendens*; det er blot en oplevelse – og skønt den er symbol for Oplysningen, er den ikke Nirvana.

Denne træning handler ikke om at *fiske* efter visioner i sindet, men om at opbygge en traditionel og forestillet Buddha-form i fantasien og vænne sig til den, hvorefter sindet spontant vil manifestere Buddha-naturens udtryk i denne form, og det bliver nemmere at forbinde sin egen selvforståelse med sin egen Buddha-natur. Man vil ganske enkelt *få* visioner, når man har trænet længe nok. Det er ikke fri fantasi. Det er heller ikke Jungiansk associations-psykologi. De forestillede Buddha-former evner at samle de forskellige samskaras (*læs om det i artiklen: De 5 skandha'er, den fjerde skandha*) symbolsk i en Mandala (*Buddha'ens slot*). Mandala'en forbinder selvforståelsen med Buddha-naturen i fantasifulde former, hvorved denne forbindelse faktisk finder sted, og visionen vil opstå, når alt foregår naturligt og ordentligt efter forskrifterne. Herefter er Buddha-naturen ikke så abstrakt, og man er ikke længere slet så tilbøjelig til at glemme den i dagligdagen eller under pres af livets dramatiske højdedrag eller rædsomme afgrunde.

Et andet aspekt ved visualiserings praksis - hvad enten der er tale om ngøndro sadhana (*den forberedende praksis til Mahamudra meditation*) eller Tantra eller Sutra - er opdagelse og udvikling af Bodhicitta ved hjælp af visualiseret repræsentation. Det kaldes for de to *felter for goder og fortjeneste* (*merit*). De forestillede Lama'er, Buddha'er, Bodhisatva'er og Buddha-aspekter er det *ophøjede* felt for goder og fortjeneste. De er kilder til goder, fordi du ved at forestille dig dem og søge tilflugt hos dem, stræber efter et sådant Bodhicitta, som de besidder og har fuldt udviklet. Så ved at meditere på dem, modtager du deres velsignelse og dermed Bodhicitta's velsignelse. På den måde begynder du at tilegne dig selv et sådant Bodhicitta ved deres repræsentation af samme. Hermed er disse forestillede befriede

væsner også kilder til den fortjeneste, som du samler, ved denne type meditation. Bodhicitta er de bedste menneskelige dyder, som man kan samle på.

Så ved visualiserings praksis værner du dig både til at besidde Buddhanatur og Bodhicitta – samt at alle andre også gør det. Dette kaldes for de to slags Bodhicitta, nemlig absolut slags, som er Buddhanaturen, og den relative, som er venskabet kærlighed og medfølelse, sanskrit: *maitri* og *karuna*.

Det *almindelige* felt for goder og fortjeneste er alle de sansende væsner, som du forestiller dig mediterer sammen med dig. Alle sansende væsner i hele verden er med i din praksis, selvom du ikke kan forestille dig dem alle sammen. Hvad enten disse væsner er nogle, som du godt kan lide, ikke kan lide eller er ligeglad med normalt, så er de alle med i din visualiserings praksis på lige fod som dine venner. Herved bliver de til de almindelige kilder til din godhed overfor alle sansende væsner også udenfor din meditation. Ved således at betragte alle sansende væsner uden undtagelse som ligeværdige og enten som allerede befriede væsner eller som væsner, som fortjener din venskabelige kærlighed og medfølelse – bliver alle sansende væsner i hele verden kilder til din samling af fortjeneste. Så der er en anderledes kraftig samling af godhed, fortjeneste eller dyder (*sanskrit: punya*) ved visualiserings praksis, som kan forekomme at være fraværende ved shamatha og vipashyana. (Det er dog ikke helt tilfældet, for ved simpel meditation opnås simple former for samling af fortjeneste og vished på en blot ikke særlig fantasifuld måde.)

Disse Buddha-aspekter blev først oplevet ved *vision* af fortidens mestre, som derpå udviklede metoderne til at manifestere dem i en rituel ramme. Det er ikke noget, man selv skal opfinde og lege med. Det er en slags magisk teater, som mestre i denne kunst har udviklet, nedskrevet og efterprøvet. For at opnå den ønskede virkning bør man derfor følge alle forskrifterne for disse ritualer på helt traditionel vis. Indenfor denne ramme er det som en god leg. Malerier af Mandala'er ligner diagrammer, fordi de er en slags arkitekt-tegning til Buddha-slottet med omegn. Når man aktivt forestiller sig Buddha'en i sin bolig, visualiserer man alle detaljer med både højde, bredde og længde i ægte 3D. Diagrammet viser kun grundplanen for Mandala'en i 2 dimensioner. Udførelsen af sådan Sadhana eller Pudja renses godt i atmosfæren og bringer stor velsignelse.

Vision lyder voldsomt, men det er faktisk praktisk Dharma, og visionerne er oftest utroligt blide. Disse visioner fremmer frigørelsen,

så vi ikke skal vente for længe på den. De er også gode for folk med stor lidenskab til opdagelse af deres medfødte visdomsind. I Sutra og Tantra kan der optræde både åndevæsner, såsom nøkker (*sanskrit: naga*) og engle (*sanskrit: daka og dakini*) i visualiseringerne. De er også udtryk for vision og kan både være befriede eller aftvungne et løfte om at hjælpe dem, som udøver Dharma, af traditionens mange mestre engang i fortiden. De udtrykker livskræfter i kroppen og miljøet generelt. De buddhistiske engle har traditionelt ikke vinger, men flyver lige godt alligevel som om de er vægtløse. De oversættes almindeligvis med udtrykket: *himmel-vandrere*. (*Der er ikke plads her til at klassificere alle disse størrelser.*) Deres symbolik bliver forklaret i de forskellige praksis-manualer, som følger med ritualerne.

Bemærk, at følelser af hellighed opstår i sindet på grund af en dyb integrations proces i de 5 skandha'er. Nogle mennesker vil opleve det hellige som *velsignelse*, uden at tænke på hellighed. Det skyldes tidsånden, at begrebet hellighed ikke længere giver så god mening i sproget.

Da det er nemt at misforstå, hvad man skal give slip på, og hvad man skal virkeliggøre under træning, foregår oplæring og udøvelse indenfor mesterlærers rammer ligesom traditionelt håndværk. Sindet er meget dynamisk og reaktivt, så man har virkelig brug for personlig vejledning og bør tage mesterlæreren helt alvorligt. Man forpligter sig overfor Lamaen, som selv forpligtes overfor eleven, ikke i et broderskab, men i en hierarkisk familie. Det er en åndelig familie, som dog har sine begrænsninger. Forholdet er familiært, men fagligt, **ikke** politisk og kultur er til forhandling. (*Læs artiklen: Tantra – en særlig kunst.*) Mesterlæreren bruges dog kun indenfor Tantra.

Ved Yidam praksis fastholdes forbindelsen, *sanskrit: samaya*, til Buddhanaturen. Det sker ved at man forestiller sig selv som en Buddha, som indeholder alle Buddha'ers kvaliteter og evner. Når det gøres lige ud ad landevejen, er der ingen fare ved det; men hvis det giver anledning til stolthed, har eleven misforstået alting. Mesterlæreren skal beskytte mod sådant. Den gode Lama vil opdage elevens fejltagelser og påtale dem.

Indenfor Tantra er denne stramme mesterlære meget vigtig for at beskytte lærlingen mod sygdom og vanvid som følge af træningen. Det er især de hemmelige yoga'er, som kan være farlige. Uden vejledning og rettidig anvisning kan det gå frygteligt galt. Det kan gå galt, fordi disse yoga'er forholder sig til følelserne som noget, der foregår i kroppen. Derfor påvirkes ikke kun nerverne, men også det hormonale system og immunitetsforsvaret. Disse yoga'er skal udføres perfekt for at opnå de gavnlige virkninger: visdomsind og sundhed, samt for at undgå ulykker: vanvid og sygdom. Derfor foregår denne type træning almindeligvis i en lukket tilbagetrækning under mesterlæreren, uden at

modtage besøg af andre end sin Lama. I reglen går en lille gruppe på 12 til 15 mennesker sammen i tilbagetrækning. De spiser sammen og laver yoga og visse Pudja'er sammen, men træner meditation hver for sig.

Det er ikke alle mennesker, som er egnede til de hemmelige yoga'er. Derfor var de ikke særligt kendte i Oldtidens Indien, undtagen blandt de hellige mænd og kvinder som vandrede omkring som hjemløse yogi'er og tiggede til livets ophold. I Tibet blev disse traditioner mere offentlige, hvilket sikkert har været noget af en misforståelse. I hvert fald har dette medført en vis stivhed omkring Tantra traditionen i Tibet blandt alle de buddhistiske skoler.

Til gengæld findes Mahamudra tilgængeligt også indenfor Sutra, og ikke kun i Tantra. Så det er muligt at dyrke Mahamudra uden yoga'erne og uden Yidam.

Indenfor *Sutra* betyder mesterlæren mindre, da træningen ikke er farlig som sådan, så Lama'en fungerer indenfor Sutra som *Kalyanamitra*, den åndelige ven og vejleder, som man kan støtte sig til, men ikke behøver at følge som en lærling adlyder sin mester. En 'åndelig ven' er mere ligesom en coach, instruktør, rådgiver eller træner.

Visualiserings træning og ritual findes i Sutra eller Tantra eller som kombineret praksis, ofte også med shamatha og vipashyana. Mahamudra (tibetansk: *Tjagtjen*) er et klassisk eksempel på kombination (Se siden: *Om Mahamudra, når den er færdig*). Et andet eksempel er Maha Ati (tibetansk: *Dzogtjen*). I Sutra træning er man adskilt fra Buddha'en. I Tantra er man selv visionen af Buddha. Derfor er Tantra stort set en hemmelig lære og kræver formel indvielse (magt-overdragelse, sanskrit: *abhisheka*; tibetansk: *wang*. Magt betyder at kunne styre sine identifikationer og tilknytninger, at kunne magte dem).

Tantra ledsages i reglen af forskellige hemmelige yoga øvelser, som man normalt kun kan lære i en formel meditativ tilbagetrækning indenfor et lukket område, som man ikke forlader i lang tid, mens der trænes koncentreret. (Man træner effektivt 12 timer i døgnet, næsten hver dag gennem hele tilbagetræknings perioden, som kan variere fra 3 måneder til 3 år, afhængig af praksis-type.)

Sutra betyder i øvrigt *Buddhas ord* og dermed en samling bøger om, hvad Buddha sagde og gjorde ved forskellige lejligheder i sit liv. I meditations-sammenhæng hentyder Sutra til en særlig klasse for træning og ritual. Træning i Sutra klassen eller i shamatha og vipashyana kræver ikke formel tilbagetrækning i perioder, men det gør Tantra.



4 Erfaring og færdighed

1) Når man som følge af træning er blevet bevidst om sit eget *klister-sind* - det at man altid befinder sig i en eller anden sindstilstand og altid - næsten - er overbevist om, at sinds-tilstanden **er** én selv. *Jeg er, som jeg er til mode*, føler man, og bemærker derfor normalt ikke, at det er **sindet**, som befinder sig i en emotionel tilstand på grund af *den fjerde skandha* (*samskara skandha*). Desuden knytter man sig normalt til sin sindstilstand ved at kunne lide den - ved ikke at kunne lide den - eller ved at være neutral eller ligefrem ligeglad med den (udtrykket *klister-sind* betyder at være tilknyttet og identificeret med sin sindstilstand). Når man begynder at forstå, hvor **fanget** man er i sin sindstilstand hele tiden...

2) Når man som følge af træning er blevet opmærksom på sindets *rummelighed* - samt at sindets evne til at kunne rumme oplevelser ikke er forskellig fra oplevelserne som sådan, og at identiteten som oplever er en ren abstraktion, som forhindrer sindet i at genkende sig selv ved at skabe basis for klistersindet, som jo opretholder *de 3 slør*...

3) Når man som følge af træning har fået kendskab til *samadhi's* fortræffeligheder og Bodhicitta, *det åbne sind og hjertes* følsomme vished og kraft, som overskrider klistersindet og manifesterer visdomsindet (*djñana*)...

Så begynder en *dialektik* at udfolde sig i sindet. Man kan ikke længere opretholde en **beton identitet**, som fastspænder selv-opfattelsen i de etablerede mønstre, sædvaner og skel, som man er vant til. Man bløder kort sagt op som menneske, når man træner rigtigt. Rigtigt betyder som bekendt gennemført, udtømmende og færdiggjort. Når man træner rigtigt, opnår man de fire grader af mesterskab, sanskrit: *dhyana*.

Derimod er det lidt vanskeligere med *Nirvana*. Nirvana kan i sagens natur ikke optrænes. Problematikken er udtrykt med en gammelt Zen udlægning:

Først er træer træer, og sten er sten. Så er træer ikke længere træer og sten ej heller sten. Så er træer atter træer og sten igen sten.

Cittamatra Skolen, hvis anskuelse ligger til grund for denne præsentation, bliver ofte betegnet som **idealistisk** af akademikere på grund af sin psykologi og *tilsyneladende* monisme. Det er en misforståelse af synsvinklen. Der er ingen monisme, men en helheds opfattelse, som udtrykt i erkendelsen af sindets Buddhanatur og begrebet om Dharmadhatu. Helheden i alle oplevelser, hvilket vil sige alting, altså alle dharmar, er deres område, Dharmadhatu. Helheden i sindet er Buddhanaturen.

Det kommer klart til udtryk ved Cittamatra's andet navn, *Yogacara Skolen*. Yogacara betyder *anvendelse af yoga*. Yoga betyder at forene noget til en helhed. Buddhistisk yoga er foreningen af sadhana og samadhi – samt fysiske øvelser til opløsning af knuder i kroppens u håndgribelige (eller såkaldt *subtile*) energi system. Buddhistisk yoga er særdeles kontant, hvad angår det, som må opgives, nemlig tilknytning og identifikation, og det, som man må tilegne sig, kort sagt Bodhicitta. Dharma fokuserer på Nirvana som det egentlige mål for buddhistisk praksis, så derfor er en almindelig realisme ikke altid relevant for projektet. Det er den **psykologiske realisme** derimod, og den vises tydeligst af Cittamatra. Det er derfor, at jeg har fokuseret på Cittamatra / Yogacara i denne præsentation.

Du skal nok få lov til at beholde dit ego *i meget lang tid*, for ingen vil tage det fra dig. Spørgsmålet er i virkeligheden: *hvad vil du gøre med det?* Personlighed er simpelthen vores relation med verden, vores tilkobling med omgivelserne. Den relation ophører måske aldrig, men den får nye betydninger, efterhånden som vi bevæger os afsted på Bodhi vejen. Man begynder at forstå, at selvom man konstant oplever denne relation med verden, så synes det helt umuligt virkelig at kunne **bekræfte**, at der faktisk findes en sådan relation. På den anden side kan man heller ikke med sikkerhed **benægte**, at selv Buddha'erne, som har overskredet verden og hævet sig over den, alligevel har en sådan relation (man kan heller ikke *både bekræfte og benægte eller hverken bekræfte eller benægte* en sådan relation med verden – dette kaldes for *Nagardjuna's 4 benægtelser*). Det er vigtigt her at bemærke, at vi ikke kan **benægte**, at der findes en relation med verden, selvom den i sagens natur er relativ. Det er netop denne relation, som bevirker, at de sansende væsner oplever mange slags rædsel, forfærdelige

begivenheder, afskyelige tildragelser, vold, lidelse, elendighed og illusorisk selvtilfredshed.

Det er også netop denne relation med verden, som gør det muligt, at benytte sig af sit sprog, sin krop og sit dynamiske sind til at bevæge sig ud ad Bodhi vejen, som bevirker *Nirvana*. På denne måde synes ego, personlighed og den menneskelige karakter at være af overordentlig stor betydning. Buddha's Lære handler jo ellers om ego'ets illusion. (Enhver god religion bør indeholde dette paradoks.)

Nirvana er svært mystisk, for *Nirvana* betyder, at denne relation ikke dominerer og forvrænger sindet, og at det ultimative *Bodhicitta* pludselig er sindstilstanden. Vejen til Bodhi – den fjerde ædle sandhed – er simpelthen denne dialektik om – og denne mulighed for – **dominans** og **forvrængning** i modsætning til **frigørelse** og **oplysning** – samt ultimativt selvfølgelig, dialektikken om lidelse og lykke. Må du få medvind på din vej. Husk at sidde med helt lige ryg.

Lama Olaf Høyer, januar 2023.

Shamarpa om forudsætninger

“Der er 5 grundlæggende forudsætninger for at udføre både shamatha og vipashyana.

1.) Den første er, at befinde sig i omgivelser, som er fredelige og som [naturligt] understøtter meditation, uden forstyrrelser og afbrydende forhindringer...

2.) Den anden forudsætning er at dyrke få behov...Når du ønsker at meditere, hold dine materielle behov nede på et niveau, som du kan styre.

3.) Den tredje forudsætning er tilfredshed. Vær glad for det, du har...

4.) Den fjerde forudsætning er en stærk sans for, hvad der er vigtigt. Reserver en bestemt periode hver dag til meditation. I dine daglige gøremål, afsæt ikke længere tid [til det], end du mageligt kan magte. Det er uklogt at overbebyrde dig selv med tungt ansvar.

5.) Den femte forudsætning er etik [eller høj moral], hvilket er afgørende i almindelighed for at leve dit liv i en positiv ånd, og i særdeleshed for god meditation. Dette indebærer at undgå skadelige handlinger og samtidigt at gavne både dig selv og andre om muligt. [Enkel etik er: minus skade, plus gavn]...

[OBS] Der er yderligere to forudsætninger specifikt for vipashyana.

A.) For det første må du finde en ægte Dharmalærer at støtte dig til...

B.) Den anden forudsætning for fuldbragt vipashyana er [din] evne til at udforske instruktionerne, som du har modtaget fra en velkvalificeret Dharmalærer...”

Sådan skrev den 14. Shamar Rinpotje i sin bog 'Boundless Wisdom' side 17ff.

Karmapa om hvor længe

“Vi bør ikke udmatte os selv med vores meditations træning - med vores praksis. Som nogle, der øver sig, bør vi være opmærksomme på at praktisere kun så længe, som vores sind har det godt med det, og vi bør drage omsorg for, at kroppen ikke udmattes. Vi kan tage nogle korte pauser ind imellem og derpå genoptage træningen. På denne måde er det mere frugtbart. Når vi senere er blevet vant til at meditere og praktisere, kan vi naturligvis forlænge tidsrummet for vores træning, men indtil da, er det bedre, hvis vi træner i korte sessioner.”

Sådan skrev Karmapa Thaye Dordje den 12. september 2018 på sit netsted.

Næste artikel: **Om udvikling**. (Læs også artiklen: **Meditation**, Shamar Rinpotje's artikler om meditation, **4 fæstelser for 'mindfulness' eller vågent nærvær** samt **de 9 trin i shiné**. Læs også artiklen: **Tantra - en særlig kunst**; og artiklen: **Samaya**. Der er en uddybende artikel om shamatha og vipashyana i praksis: **Angst for Tomhed**. Der er flere artikler om meditation på engelsk af Shamarpa i Tilogaards engelske sektion.)