



Hjertesutraen

Sutraen om den overskridende videns essens

Belæringer v. Geshe Pema Samten 28.08-29.08 2005

Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme

PHENDELING TRYK

© Kopiering af denne publikation, eller dele af den,
må kun ske med udgiverens skriftlige tilladelse.

Oversættelse: Jakob Leschley

Hjertelig tak til Isabelle Pollet for transskription og til
Jens Jørgen Nissen for korrekturlæsning og fodnoter!

Redigering: Getsulma Tenzin Drolkar (Bodil Wellendorf)

Udgiver: Phendeling Tryk, 2008

ISBN 978-87-991989-5-5

Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme



Geshe Pema Samten er født i Tibet i 1957. I 1983 blev han optaget som munk i Sera klosteret i Sydindien, hvor han aflagde eksamen som lharampa-geshe i 1997. Han er abbed for Dargye klostret i Østt Tibet og meget engageret i genopbygningen af Dargye klostret samt i forskellige sociale projekter. Geshe Pema Samten har været spirituel leder af Tibetisches Zentrum i Hamborg siden 2003. Se www.tibet.de

Hjertesutraen

Sutraen om den overskridende videns essens

Således har jeg hørt. Engang opholdt Den Velsignede sig i Rajagriha ved Gribbetindebjerget sammen med en stor forsamling af munkenes sangha og en stor forsamling af bodhisattvaernes sangha.

På det tidspunkt indgik Den Velsignede i samadhien, der udtrykker dharmen kaldet **"dyb oplysning"**, og på samme tidspunkt så ædle Avalokitesvara, bodhisattva-mahasattvaen, mens han praktiserede den dybe prajnaparamita, på denne måde: Han så de fem skandhaers tomhed.

Derefter sagde ærværdige Shariputra gennem Buddhas kraft til ædle Avalokitesvara, bodhisattva-mahasattvaen: "Hvorledes skal en søn eller datter af ædel familie, der ønsker at praktisere den dybe prajnaparamita, forberede sig?"

Tiltalt på denne måde sagde ædle Avalokitesvara, bodhisattva-mahasattvaen, til ærværdige Shariputra: "Oh Shariputra, en søn eller datter af ædel familie, der ønsker at praktisere den dybe prajnaparamita, bør se på denne måde: Ved at se de fem skandhaers tomhed. Form er tomhed; tomhed er også form. Tomhed er ikke andet end form; form er ikke andet end tomhed.

På samme måde er følelse, opfattelse, formdannelse og bevidsthed tomhed.

Således, Shariputra, er alle dharmar tomhed. Der er ingen kendetegn. Der er ingen fødsel og intet ophør. Der er ingen urenhed og ingen renhed. Der er ingen formindskelse og ingen forøgelse.

Derfor, Shariputra, er der ingen form, ingen følelse, ingen opfattelse, ingen formdannelse, ingen bevidsthed; intet øje, intet øre, ingen næse, ingen tunge, intet legeme, intet sind; ingen tilsynekomst, ingen lyd, ingen lugt, ingen smag, ingen følelse, ingen dharmar; intet øje dhatu, op til intet sinddhatu, intet dhatu af dharmar, intet sindsbevidsthedsdhatu; ingen uvidenhed, ingen ende på uvidenhed og endog ingen alderdom og død, ingen ende på alderdom og død; ingen lidelse, ingen oprindelse til lidelse, intet ophør af lidelse, ingen vej, ingen visdom, ingen opnåelse og ingen ikke-opnåelse.

Derfor Shariputra, eftersom bodhisattvaerne ingen opnåelse har, hviler de ved hjælp af prajnaparamita.

Da sindet er frit for hindringer, er der ingen frygt. De overskrider falskhed og opnår fuldstændigt nirvana. Alle de tre tiders buddhaer opvågner fuldstændigt ved hjælp af prajnaparamita til uovertruffen, sand og fuldstændig oplysning. Derfor skal prajnaparamitas store mantra, den store indsigtens mantra, det uovertrufne mantra, det uforlignelige mantra, mantraet der stilner al lidelse, kendes som sandhed, for der er intet bedrag. Prajnaparamita mantraet siges således:

OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Således, Shariputra, bør en bodhisattva-mahasattva lære den dybe prajnaparamita.”

Da rejste Den Velsignede sig fra den samadhi og priste ædle Avalokitesvara, bodhisattva-mahasattvaen, idet han sagde: ”Godt, godt, oh søn af ædel familie; således er det, oh søn af ædel familie, således er det. Man skal praktisere den dybe prajnaparamita, netop som du har lært, og alle tathagataerne vil glæde sig.”

Da Den Velsignede havde sagt dette, glædede den ærværdige Shariputra og ædle Avalokitesvara, bodhisattva-mahasattvaen, hele forsamlingen og verden med guder, mennesker, asuraer og gandharvaer sig og priste Den Velsignedes ord.

Hjertesutraen

Sutraen om den overskridende videns essens

Kommentar v. Geshe Pema Samten

28.08-29.08 2005

I dag vil vi begynde studiet af Hjertesutraen. Formålet med Hjertesutraen er, at almindelige levende væsener skal kunne nå til den permanente tilstand af fryd, som er nirvana.

Der er to slags nirvana: befrielsen, hvor de forskellige sindsgifte¹ er overvundet - det er det niveau, som arhatte opnår - og det, der kaldes det store ikke-dvælende nirvana, som er absolut nirvana; det absolutte nirvana er buddha-tilstanden, og det er en tilstand, hvor de forskellige former for forhindringer for at nå buddha-tilstanden er overvundet. Dvs. forhindringen ved sindsgiftene og forhindringen ved ikke at være alvidende. Det tibetanske ord for det sidste er ganske enkelt forhindring ved ikke at vide. Det er de to former for forhindringer, som er overvundet, når man når det højeste nirvana, det store ikke-dvælende nirvana. Forhindringerne fjernes hovedsagelig ved at forstå shunyata, det som vi oversætter med tomheden, og det er det, Hjertesutraen handler om.

Det er en Buddhas ønske, at alle levende væsener skal have varig lykke og være fri for årsagerne til lidelse. Men nu er det sådan, at en Buddha ikke bare kan trække os ud af vores forvirring. Det er noget, vi som individer er nødt til selv at træne os i. Derfor består en Buddhas aktivitet i at vise en vej, som individer kan

¹ vores emotioner og egoisme

følge for gradvist fjerne de forhindringer, som vi nævnte før (dvs. forhindringen ved sindsgiftene og forhindringen ved ikke at vide). Buddha gav en metode, hvormed man kan opnå varig lykke.

Med det formål for øje at bringe alle levende væsener til den vedvarende lykkeligt tilstand, buddha-tilstanden, gav Buddha mange forskellige belæringer. Man taler om de forskellige sektioner af hans tale, mange forskellige former for belæringer, for eksempel netop de belæringer, der hedder Prajnaparamita², som handler om at forstå, at tingene ikke er så virkelige, som de forekommer. Det er det, man kalder shunyata, tomheden. Det er hovedsageligt forståelsen af tomheden, som vil udvikle den visdom, der vil fjerne årsagen til lidelse.

Buddhas mange forskellige former for belæringer er alle sammen samlet i Hjertesutraen. Når man dør, vil alle de forskellige bevidstheder, der er forbundet med de forskellige legemsdele i kroppen, gradvist blive opløst, og til sidst vil al bevidsthed samle sig i hjertet. På samme måde som bevidstheden gradvist bliver centreret i hjertet i dødsøjeblikket, så er Hjertesutraen en belæring, som netop centrerer, bringer essensen af alle disse forskellige belæringer om shunyata, som Buddha gav, sammen i et punkt i en kort form, som netop er Hjertesutraen.

Sutraen er skrevet på sanskrit og oversat til tibetansk. Titlen er: *Hjertesutraen - sutraen om den overskridende videns essens*. I sanskrit-udgaven, og også i den tibetanske udgave, begynder man med at bøje sig i respekt. Det indledes alle tibetansk-buddhistiske tekster i øvrigt med. Her bøjer man sig i respekt som en hyldest til Bhagavati Prajnaparamita. Bhagavati er hunkøn for Bhagavan og betyder den, som har besejret. Og det, som er besejret, er uvidenhed og forvirring. Her er det i en kvindelig form, fordi det er den visdom, som forstår altings tomheds-natur. Buddha-tilstanden opnås på grundlag af fuldt ud at have erkendt tomheden. Bhagavan eller Bhagavati er et synonym for Buddha. Derfor hylder vi først Buddha, men i virkeligheden hylder vi den visdom, der forstår tomheden, shunyata, idet vi giver den dens resultats navn. F. eks. opnås Buddhas tilstand på

² Prajnaparamita-sutraerne er en samling af sutraer, der handler om tomheden

grundlag af denne visdom, og derfor kan vi godt kalde den for en Buddha. Det er det, der menes med udtrykket at give årsagen resultatets navn, fordi resultatet, Buddha-tilstanden, opnås på basis af årsagen, som er forståelsen af tomheden. Og vi kalder den også Bhagavati, altså i hunkønsform, fordi det er på basis af den visdom, der klart ser shunyata, at Buddha-tilstanden udvikles. Buddha-tilstanden er født af denne forståelse, på samme måde som et barn fødes af en mor. Derfor taler man om Prajnaparamita som værende en kvindelig form, fordi Buddha-tilstanden fødes på basis af den.

Sutraen er som et hjerte, fordi den samler alle Buddhas belæring om shunyata-naturen og samler alle de mange forskellige Prajnaparamitaer på ét sted. Derfor er titlen Hjertesutraen.

Hjertesutraen åbnes som alle andre sutraer med *Således har jeg hørt*. På sanskrit står der faktisk *på et tidspunkt*. Den som skriver, er Ananda, Buddhas nære elev. Ananda regnes normalt ikke til bodhisattvaerne³.

Man kan spørge, hvordan han så var i stand til at nedskrive sutraen. Men det var han, fordi han havde Buddhas velsignelse.

Buddha gav tre grupper af belæring: dem Buddha gav direkte, dem der opstod ved hans tilladelse og dem, der opstod ved hans velsignelse. Hjertesutraen hører til den kategori, der blev givet via Buddhas velsignelse.

Det som sker i Hjertesutraen er, at der opstår velsignelse, fordi Buddha hviler i meditation, og det får Shariputra til at stille et spørgsmål til Avalokitesvara, som svarer. Ananda skriver det hele ned. Der er altså tale om fire personer her: Buddha selv, der skaber velsignelsen, Avalokitesvara og Shariputra, som er de to, der taler sammen, og Ananda, der skriver det hele ned.

Alt dette foregår på Grippetindebjerget i Rajgir, hvor der var forsamlet både ordinerede og lægfolk. Der var munke - iblandt dem de, som havde nået arhat-

³ en spirituelt højt udviklet person, der har aflagt løfte om og stræber efter at nå buddha-tilstanden, for at kunne gavne alle levende væsener.

tilstanden - og der var bodhisattvaer, og det var specielt dem, som disse belæring er rettet mod, fordi de havde stor kapacitet og storsind og derfor styrken til at forstå disse belæring. Fordi de ville gavne alle levende væsener, siger vi, at deres sind var stort.

På det tidspunkt indgik Den Velsignede i tilstanden, som kaldes samadhien dyb oplysning. Oplysning betyder at se alle tings natur klart.

Genstanden for denne klare forståelse af altings natur er alle de mange forskellige fænomener, der eksisterer såsom de fem skandhaer, de forskellige former for bevidstheder - det man kalder for de 18 former for elementer⁴ osv. De mange kategorier af fænomener er genstanden for forståelsen af altings shunyata eller tomhedsnatur, derfor kalder vi den tilstand, Den Velsignede befandt sig i, samadhien dyb oplysning.

På samme tidspunkt så ædle Avalokitesvara bodhisattva mahasattvaen, mens han praktiserede den dybe pranjabaramita på denne måde: han så de fem skandhaers tomhed.

I kraft af velsignelsen ved at Buddha hvilede i forståelsen af tomhedens natur, kunne Avalokitesvara se tomhedens natur i de fem skandhaer. Det er ved Buddhas velsignelse, at denne forståelse kunne finde sted hos Avalokitesvara. Avalokitesvara tænkte over fænomenernes tomhedsnatur, og samtidig begyndte Shariputra at stille spørgsmål til ham i kraft af Buddhas velsignelse.

Shariputra henvender sig til Avalokitesvara og spørger: *Hvordan skal en søn eller datter af ædel familie, der ønsker at praktisere den dybe pranjabaramita, forberede sig?*

Introduktionen er altså skrevet af Ananda, og derefter kommer samtalen mellem Shariputra og Avalokitesvara.

Derefter sagde ærværdige Shariputra gennem Buddhas kraft til ædle Avalokitesvara, bodhisattva mahasattvaen.... - herefter er der direkte tale fra

⁴ sanserne, sans-bevidsthederne og deres objekter.

Shariputra, som spørger Avalokitesvara om, hvordan man så skal se alle fænomeners shunyata-natur.

Tiltalt på den måde sagde ædle Avalokitesvara, bodhisattva mahasattvaen, til ærværdige Shariputra: "Oh, Shariputra", og begynder nu at give belæring om, hvordan man integrerer shunyata-naturen.

Avalokitesvara henvender sig til de af mahayana-familien, der er i stand til at kultivere et potentiale, de af mahayana-familien, der har disse muligheder, værdige mænd og kvinder, *Søn eller datter af ædel familie*. Heraf kan vi konkludere, at både mænd og kvinder er i stand til at følge mahayana vejen og praktisere shunyata. En lærd kommenterer, at Buddha-tilstanden findes i alle levende som et hvilende potentiale. Det kaldes på tibetansk for en disposition, et potentiale eller familie. Når vi taler om søn og datter af ædel familie, mener vi personer, der besidder dette potentiale.

Buddha besidder ikke et buddha-potentiale; det gør derimod alle levende væsener. Derfor tilhører Buddha ikke denne familie. Buddha-potentialet er det uudviklede frø, der er til stede i alle levende væsener, og som omtales som familie. Når dette potentiale er fuldt udviklet, taler vi ikke længere om at besidde et potentiale. Det er os, de almindelige levende væsener, der har dette potentiale, og når vi har udviklet det fuldt ud, har vi det ikke længere. Det kaldes også buddhanaturen, og det er ikke noget konkret, det er u-skabt, og det er ikke produceret. Det er uden en solid, konkret eksistens. Buddhanaturen eksisterer som den naturligt hvilende familie.

Buddha-naturen besidder renhed. Det er igennem de forskellige sindsgifte, at den tildækkes. I sig selv er den ren. Det, som tildækker den, er noget eksternt – altså noget andet.

Det er lige som med vand. Vi kan tale om, at vand i sig selv er rent, men hvis vi rører op fra bunden, så kommer mudderet op, og selvom vandet i sig selv stadig er rent, omtaler vi det nu som mudret eller beskidt. Vandet i sig selv har ikke forandret sig. I det øjeblik vi lader vandet i ro, vil mudderet synke til bunds og

vandets klare natur vil blive synligt. På samme måde forplumrer vi vores ellers rene natur, når vi er oprørte, på grund af de forskellige sindsgifte - det være sig modvilje, tilknytning, uvidenhed, jalousi, arrogance - når vores sind er opfyldt af uvidenhed, begær, aversion, stolthed og jalousi.

Vi kan tale om to former for urenheder: flygtigt forekommende urenheder og naturligt forekommende urenheder. Det er det, der skal overvindes. Den naturlige form for urenhed fjernes gennem refleksion og analyse, hvorved man forstår, at der er forvirring, at der er noget, der ikke eksisterer. De flygtige former for urenhed forsvinder ikke sådan lige, selvom man har forstået, at de ikke eksisterer virkeligt. Samtidig har vi vores emotioner, modvilje, tilknytning, uvidenhed, arrogance og jalousi, og de forsvinder heller ikke sådan uden videre. Selvom vi måske igennem analyse har etableret en vis grad af forståelse, så vil den ikke kunne hjælpe os det øjeblik, vores emotioner overtager. Derfor fjernes de flygtige urenheder ved, at man praktiserer vejen, dvs. meditation. De naturlige urenheder fjernes igennem analyse.

Sindets natur er tomhed og lysende klarhed; fordi vi ikke genkender vores sinds natur, stivner sindet, og vi fastholder forskellige begreber og forskellige sindsgifte - modvilje, tilknytning, uvidenhed, jalousi, og stolthed. Sindets natur er sådan, at det ikke besidder en konkret substans; men selvom det ikke har en konkret substans, så fikserer vi opfattelsen af, at det er sådan. Det er vores uvidenhed, der fastholder sindet og fikserer det som noget konkret, som noget sandt. Uvidenheden er som roden, og de fem former for sindsgifte er som grenene. De sekundære former for sindsgifte udvikles på grundlag af dem.

Når vi praktiserer, gør vi det på mange forskellige måder. Vi praktiserer for at udvikle kærlighed, vi praktiserer for at udvikle gavmildhed. Men med mindre vi fjerner troen på et konkret sind, så vil den praksis, vi udfører, ganske vist have en midlertidig gavn, men vi vil stadig ikke helt skære problemets rod over. Så længe vi ikke har forstået, at vores sind ikke besidder nogen konkret natur, så vil vi ikke nå til problemets egentlige rod. Formålet med Prajnāparamitasūtraen,

Hjertesutraen, er at nå frem til en erkendelse af, at sindet ikke besidder en konkret substans.

Tomheden er så utrolig vigtig, og vi gør så stort et nummer ud af den; men hvad er det egentlig for noget med den tomhed? Tomheden i sig selv behøver vi ikke at gøre så stort et nummer ud af, for det er ganske enkelt alle fænomeners natur. Det vi skal gøre et stort nummer ud af, det er at nå til en forståelse af denne natur! Og det er det, Hjertesutraen handler om.

Uden at forstå shunyata (tomheden) vil det være vanskeligt at forstå fænomenernes natur. Igennem erkendelsen af den visdom, der forstår alle fænomeners tomhed, vil man være i stand til at skære igennem troen på en konkret substans og gennemskære fikseringen af tingenes selvstændige eksistens.

Der er en konflikt imellem den uvidenhed, der opfatter ting som værende konkrete, og den erkendelse, der genkender fænomeners tomheds-natur. De to er diametralt modsatte.

Når vi ser et fænomen gennem den uvidenhed, der opfatter ting som værende konkrete, vil uvidenheden antage, at fænomenerne eksisterer i sig selv. Dvs. vi tror, at tingene i sig selv, uden vores indblanding, har en uafhængig eksistens fra deres egen side. Baseret på en sådan uvidenhed begynder vi at udvikle sindsgiftene. Vi har en tro på, at tingene har en eksistens i sig selv, og når vi udvikler en forståelse for, at tingene ikke er så solide, som de forekommer, vil vi kunne se, at fænomenerne ikke eksisterer på anden måde end gennem de begrebsmæssige etiketter, som vi sætter på dem. Når vi gennemskuer, at der blot er tale om etiketter, vil vi ikke længere se dem som havende en konkret eksistens, men se dem som en drøm – de er ikke mere virkelige end en drøm eller en illusion.

Når vi analyserer, kan vi se, at vores sind ikke besidder en konkret substans, og vi ser, at fænomenerne heller ikke gør det. Tingene vil alligevel forekomme, og vi

vil uvægerligt opfatte ting og deres aspekter. Men hvis vi analyserer, vil vi se, at den konkrete eksistens, vi tillægger fænomener igennem vores begrebsmæssige etiketter, ikke er noget, de besidder i sig selv. Det er blot noget, vi tillægger dem. Fænomeners natur eksisterer uafhængigt af, hvad vi måtte tillægge dem af etiketter og begrebsmæssig konkret eksistens. Det formørker vores forståelse af deres egentlige natur. Men det betyder ikke, at den natur ikke er der. Det er ligesom med solen. Selvom solen er skjult bag skyer, så betyder det ikke, at solen ikke er der. Den er blot midlertidigt skjult for vores opfattelse. Skyerne er blot flygtigt forekommende formørkelser, der forhindrer os i at se solen. Selv om vi har en flygtig oplevelse, hvor vi tillægger ting en konkret identitet, så forandrer det ikke deres natur, det er blot nogle flygtige formørkelser, ligesom solen ikke er påvirket af, om vi kan se den eller ej.

SP: I forbindelse med at fjerne urenheder skelnes der mellem analysen og vejen. Hvorfor det?

GPS: Begge former for urenheder er noget, vi skal bringe til en afslutning. Når vi gradvist overvinder de forstyrrende følelser, sindsgiftene, gennem vejen, bruger vi også analyse. Men de forstyrrende følelser optræder med en styrke, som overtager os, og det er ved at analysere igen og igen, at deres tomheds natur gradvist bliver klarere og klarere. Vi kalder det vejen, fordi det er en gradvis proces.

SP: Hvad er forskellen på de to former for urenheder?

GPS: Den naturlige urenhed er mangel på forståelse af, at tingene er tomme. Og de flygtige urenheder er de fem sindsgifte.

Nu kommer vi til svaret på spørgsmålet om, hvordan man skal praktisere denne dybe prajnaparamita, altså hvordan man rent faktisk gør. Avalokitesvara svarer: *Ved at se de fem skandhaers tomhed*, og her er det så, at man begynder at præsentere, hvad det er, som er tomt. Der nævnes de fem skandhaer, der er de fem aggregater, som danner vores person. Det er form, følelse, begreber, vilje og

bevidsthed. Den første er fysisk og de andre er mentale. De fem skandhaer er her genstanden for forståelsen af tomheden. At integrere forståelsen vil sige at indse, at disse fem aggregater ikke besidder en konkret natur. Hvis vi analyserer dem, kan vi se, at de ikke besidder en kerne. De besidder ingen naturlig konkret eksistens. De eksisterer ikke som et absolut eksisterende fænomen.

Når der tales om, at vi skal analysere her, vil det sige, at vi bearbejder vores syn på de fem aggregater og dermed erkender deres mangel på konkret eksistens.

Når vi siger, at form er tomhed, ser vi på formen, som den forekommer, og arbejder så med at ændre den måde, vi anskuer på tingene på - det vil gøre det af med de begrebsmæssige etiketter, vi sætter på dem, fordi vi erkender, at der er en række kvaliteter, som de ikke har. Vi kan tale om, at de ikke har en absolut natur; at de ikke har en sand natur; at de ikke har en absolut eksisterende natur. Det er alt sammen metoder, hvormed vi kan overvinde vores uvidenhed.

Når vi taler om at overvinde vores uvidenhed eller bringe den til ende, så er det ikke, fordi vi tillægger fænomenerne en ny identitet ved at nævne, at de er tomme. At bringe noget til ende, at noget ophører, sker ikke ved at erstatte et begreb med et nyt begreb, men at vi ser på genstanden på en ny måde og ser dens egentlige natur. Derved forsvinder de tilføjede etiketter. Vi sætter ikke nogen nye etiketter på, men vi analyserer i dette tilfælde formens natur og ser, at formen ikke besidder nogen essentiel natur, nogen egentlig natur. Vi ser dens naturlige væsen, tomheden. Vi opdager, at formen ikke besidder en konkret eller sand natur; det er det, der "afvikler" vores etiketter.

Hvis vi nu for eksempel betragter en person, så kan vi se, at den person forekommer og besidder aspekter - forskellige detaljer, årsager, omstændigheder og betingelser. Der er en forekomst, det kan vi ikke benægte. Men vi kan heller ikke sige, at der findes en person, der eksisterer uafhængigt. Man kan ikke tale om at noget eksisterer uafhængigt, uden betingelse. Når vi analyserer, vil vi se, at fænomener ikke eksisterer uden betingelser, de eksisterer ikke i sig selv.

Dette gælder også for ikke-personer. Man kan altså ikke tale om, at noget eksisterer uafhængigt og uden betingelser. Det kan vi se, når vi analyserer. Tingene eksisterer ikke i sig selv. Når vi analyserer og ser, at tingene ikke

besidder en uafhængig natur, men er betingede af de etiketter, vi tillægger dem, kan vi konkludere, at en given person ikke har en ubetinget eksistens. Ikke desto mindre tillægger vi alligevel personen en konkret eksistens. Den uvidenhed, der ligger til grund for disse begrebsmæssige etiketter, er aktiv, når vi ikke analyserer. Vi kan analysere og se, at ting er betingede, men når vi ikke analyserer, så har vi en uvidenhed, der tillægger ting en værdi; det er den grundvidenhed, der skal standses eller overvindes. Ved at analysere en person, vil vi indse, at der ikke er noget ubetinget ved den person. Samtidig er der en følelse af et jeg, og den kan ikke undgå at opstå, hvis det drejer sig om os selv eller om en anden person.

Hvis vi analyserer en person, vil vi ikke kunne finde noget som helst konkret ved personen. Hvis vi f. eks. analyserer os selv, så forekommer der en person, men hvis vi analyserer videre og spørger os selv ”hvor er denne person?”, så vil vi ikke kunne finde noget konkret, som vi kan kalde personens essens.

Vi kan tale om, at der er to aspekter⁵, der gør sig gældende: på den ene side vil vi ikke kunne finde noget konkret ved en person, hvis vi analyserer. På den anden side vil vi konventionelt set kunne tale om, at der alligevel er en forekomst af en person, så der vil være en konvention, hvor man siger *jeg*. Men hvis vi kigger på, hvad der egentlig er, så vil vi ikke kunne finde noget konkret ved sådan en konventionel eksistens af en person.

I buddhismen taler vi om *the object of negation* (det objekt, der skal negeres eller afkræftes), dvs. at vi skal rette op på en fundamental misforståelse. Geshe siger, at han er her i dag, han har lige været ude at spise frokost, og han siger selvfølgelig, at han var den, der spiste frokosten; så der er en konvention, hvor man omtaler sig selv som *jeg*. Men samtidig vil han ikke kunne finde noget som helst konkret jeg, der kan danne grundlaget for, at han kan sige *det er mig*, hvis han analyserer. Der er faktisk ikke noget, der ligger til grund for det. Ideen om at der er et jeg, kan vi gennemskue, hvis vi analyserer, og det er den idé, der er genstanden for negering. Det er den misforståelse, vi skal have fjernet.

⁵ relativ og ultimativ sandhed

Når nu vi negerer ideen om, at der er en rent konkret, uafhængig og ubetinget person og begynder at analysere, hvor den person skulle eksistere, så finder vi ikke noget som helst. Deraf kan der komme en slags ubehag, en angst, ”jeg eksisterer ikke”. Dette kaldes angsten for tomheden.

Med hensyn til negeringsprocessen er der forskellige niveauer. Vi hører, og vores intelligens udvikles baseret på det, vi har hørt. Det næste er, at vi begynder at reflektere og tænke over, hvordan det har noget med os selv at gøre. Vi når frem til en forståelse baseret på vores personlige refleksion over det, vi har hørt. Når vi endelig fuldt ud har dannet os en klar forståelse, går vi til det tredje niveau, som er meditation, og udvikler en integreret forståelse baseret på meditationen; en fordybelse, hvor vi udvikler en yderligere klar grad af forståelse eller prajna. Det med at sætte sig ned med det samme og sige, at nu vil man meditere på det her, uden først virkelig at have studeret det og uden at have dannet sig en klar ide om, hvad det vil sige, det vil ikke føre til noget. Man er nødt til først at have udviklet de to første former for forståelse, prajna, der kommer fra at have studeret og reflekteret.

Emnet for Hjertesutraen er tomhed, shunyata, og der er mange forskellige former for tekster, der præsenterer denne tomhedsfilosofi. Vi kan studere forskellige tekster og føle, at en bestemt tekst fremkalder en følelse af forståelse. For andre personer vil det være en anden tekst, der fremkalder følelsen af forståelse. Vi er nødt til først at have en forståelse, som vi kan integrere i en meditationspraksis. Nogle vil måske studere tekster fra kagyū-traditionen, andre vil udvikle en forståelse ud fra tekster fra sakyā- eller gelugpa-traditionen. Det er udmærket. Det vigtigste er at få denne forståelse, uanset hvilken tradition den kommer fra. Vi er alle forskellige, vi har forskellige interesser og temperament og vil, afhængigt af vores vaner samt evner og anlæg, være tilbøjelige til at udvikle en forståelse på grundlag af forskellige metoder. Nogle tilgange vil lægge vægt på forståelsen af tomhed, shunyata, andre vil lægge vægt på forståelsen af relativ bodhicitta, udvikling af medfølelse. Det er forskelligt, afhængigt af vores dispositioner og temperament.

Når vi siger, at *form er tomhed*, så negerer (ophæver)⁶ vi den fejlagtige antagelse, som vi alle har om, at tingene har iboende eksistens. Ideen om, at tingene eksisterer konkret, bliver negeret (ophævet) ved at forstå tomheden. Derfor siger vi, at form er tomhed. Det er ikke sådan, at der ikke er noget, da denne tomheds natur ikke er adskilt fra formen. Vi taler blot om, at form ikke besidder den falske værdi, vi tillagde den, derfor siger vi, at *tomhed er form*. Det er ikke to forskellige ting, vi taler ikke om form og tomhed som adskilte; vi taler om den samme genstand, den samme essens.

F.eks. : dette glas vand er ikke en vase. Derfor kan vi godt sige, at det glas vand er fri for at være en vase; der er ikke nogen vase i, det er et glas vand.

Det faktum, at dette glas er fri for at være en vase, er noget, det altid vil være. Glasset vil altid være tomt for vase, det er et permanent faktum.

Det er glassets natur at være fri for at være en vase, men glasset i sig selv er en ting. Glassets natur er selvfølgelig en del af glasset, men det er ikke helt det samme som det, vi kalder glasset. Det er at være fri for vase, men det hører med til at være et glas. Vi kan hverken tale om, at det er 'et' eller 'forskelligt', det er hverken det samme eller forskelligt, eller også er det både det samme og forskelligt.

Form er tomhed. Form i sig selv er det, vi kalder konventionel eller relativ sandhed. Der forekommer en form. Når vi analyserer, ser vi, at denne form ikke har nogen absolut natur, og det er det, vi kalder den absolutte sandhed. Form har to aspekter: et relativt forekommende aspekt og et absolut aspekt. Vi taler om noget der er ét i essens, men alligevel har to aspekter. Det, der forekommer, har et relativt aspekt, og har samtidig også det aspekt, at det ikke besidder nogen konkret substantiel realitet. Det er det, vi kalder en essens med to aspekter.

Alt, hvad vi ser omkring os, er noget, som forekommer spontant, naturligt; det er ikke skabt, men der er tilsynekomster hele tiden. Det vi skal negere, er ideen om,

⁶ I daglig tale og i psykologien ophæves noget ikke, fordi vi benægter eller negerer det; det fortrænges bare. Her er der tale om en logisk (tankemæssig) negation, der faktisk betyder at noget ophæves, idet vi fastslår at vi ikke vil regne med det (men med et modsatte). (o.a.)

at det som forekommer, eksisterer uafhængigt. Lige meget hvad vi oplever, alt det vi ser, har ikke en ubetinget natur, men vi oplever det som havende en ubetinget natur. Og det er den forestilling, vi negerer. Det, der forekommer som eksisterende uafhængigt, og det, som skal negeres, det findes på samme sted. Vi har en ide om, at et givet objekt eksisterer uafhængigt, og det som vi skal negere nu, er netop det samme objekt.

Vi tillægger et givet objekt en ide om en konkret ubetinget væren. Dets negering, dets tomhed, er ikke noget, der er fremmed for det pågældende objekt, det er ikke to forskellige ting. Vi tillægger objektet en ide og negerer den; vi kommer ikke med en anden ide. Tomheden når vi frem til ved at se på det givne objekt og konkludere, at objektet ikke i sig selv besidder en ubetinget eksistens.

Et givet fænomens opståen afhænger af mange forskellige årsager og betingelser. Denne messingskål (geshe peger på syngeskålen af messing) er blevet til igennem en lang række processer, der har skabt den. Men når vi betragter den, ser vi den som en konkret ting, der eksisterer som en helhed. Vi har ideen om, at sådan er denne ting, vi tillægger den en slags ubetinget eksistens; vi tænker ikke, at der er en lang række årsager og betingelser, som er kommet til stede for at skabe den.

Vi taler om tid som år, måneder etc. Det er noget helt konkret for os; men ser vi på, hvad en måned er, så er det ikke noget ubetinget, men betegnelsen for en lang række dage, som vi kalder en måned. Men vi kan ikke finde en måned nogen steder, den eksisterer ikke. Vi kan ikke finde noget konkret, der er en måned som sådan. Dagene er skabt af en lang række timer, der igen er skabt af en lang række minutter. Som sådan kan vi ikke finde noget konkret, vi kan kalde en måned.

F.eks. er det vi kalder syd, øst, nord og vest afhængigt af, hvor man er. Hvis vi ikke havde syd, ville der ikke være noget, vi kunne kalde nord, og hvis vi ikke havde øst, ville der heller ikke være vest. Det er begreber, der ikke eksisterer ubetinget. Derfor taler man også om, at der ikke er noget fænomen, der eksisterer ubetinget, men at vi tillægger fænomenerne en etiket, et begreb eller en værdi. De

eksisterer ikke i sig selv. Fænomener er skabt igennem de begreber, vi tillægger dem.

Et givet fænomen vil have en række aspekter. Disse mange forskellige aspekter kalder vi under et for et bestemt fænomen, og vi giver det et navn. På samme måde med et individ. Et individ er sammensat af netop dets form, dvs. dets krop og dets psykologiske aspekter. Det er det, vi kalder de fem skandhaer. Derfor kan vi ikke tale om et individ som værende ubetinget eksisterende, for der er en lang række forskellige betingelser, skal være til stede for at skabe et individ. Vi kan heller ikke tale om, at de forskellige aspekter eksisterer uden individet. Vi har disse fem aspekter, som vi tillægger navnet individ, og vi kan heller ikke tale om disse fem elementer uden at kalde det et individ. Det vi tillægger en værdi, og de elementer, der ligger til grund for den værdi, der er tillagt, kan ikke adskilles, det er ikke to forskellige ting.

Når vi begynder at analysere tingene og lægger mærke til at de er betingede, så begynder vi også at se, at de ikke er så solide og konkrete, som de forekom før, og nu begynder tingene så småt at antage en uvirkelig dimension, som var de lidt illusoriske, og at forstå tingene som lidt illusoriske skiller sig ud fra den ide, vi havde før, hvor vi antog, at ting havde en meget konkret eksistens.

I introduktionen til Madhyamika taler man om, at der først er en ide om et jeg, og på grundlag af det er der alt det, som man kalder "mit". Når man først har et jeg, har man også en ide om mit.

Når en person begynder at forstå, at ting er betingede, at de ikke eksisterer uafhængigt, og begynder at se shunyata, tomheden, så udvikles denne forståelse først ud fra et givet fænomen; men når først forståelsen er udviklet i forbindelse med et givet fænomen eller en given genstand, så vil den samme forståelse kunne anvendes på en hvilken som helst genstand eller objekt. Der vil ikke være noget, der ikke kan være genstand for denne forståelse.

På samme måde med vores antagelse af, at vores person er noget ubetinget. Vi har en helt instinktiv ide om, at vi har en person, og at vi er et solidt, ubetinget jeg. Og i forbindelse med det udvikler vi følelsen af mit - det er min ven osv. - og heraf opstår der en lang række forskellige reaktioner, sindsgifte osv. I samme

øjeblik vi analyserer og erkender, at fænomener er betingede og uden en konkret substans, og begynder at forstå, at også det jeg, som vi anser for at være så konkret, er betinget og uden en konkret substans, vil vores tilknytning og fiksering på dette jeg - vores person - også blive mindre. Og i den forbindelse vil netop vores bekymringer for det, som er vores, også blive mindre. I det øjeblik vi har forstået, at vores person, vores jeg, er noget betinget, at også det er noget tomt, vil vores tilknytning til de ting, som vi antager som "mine", også blive mindre. Derved vil vores sind blive mere roligt, og alle de forskellige følelser, emotioner og sindsgifte vil ligeledes blive mindre.

Når vi ser, at et givet fænomen er betinget, at det er tomt, vil vi forstå, at det samme gør sig gældende for andre fænomener – også for de fem aggregater⁷, som vi tillægger en ide om vores person – og ligeledes for de forskellige former for bevidstheder, for de forskellige former for sanser og for de forskellige elementer og for de tolv elementer i årsagskæden - for alle de forskellige ting, som er med til at skabe samsara; alle dem vil vi gradvist forstå er tomhed. Men for at nå dertil er vi først nødt til at etablere en forståelse af, hvordan tomhed eksisterer, og det er derfor, vi begynder med at sige: form er tomhed.

Bare at have en forståelse af at en ting er tom, er måske ikke noget i sig selv; men fordi vores tilknytning til vores form - vores krop - er så stærk, vil det være vældig nyttigt at begynde med at udvikle en forståelse af tomheden i relation til den. Når vi engang har udviklet en forståelse af tomheden via vores form, så kan vi anvende den på alle de forskellige aspekter af vores psyke og ligeledes på alle de forskellige fænomener, som betinger samsara.

Når vi analyserer og ser, at tingene er tomme, at tingene besidder en tomhedsnatur, så kan vi måske sige "nå, så tingene besidder altså en tomhedsnatur" og tro, at den tomhedsnatur er solid og konkret, den kan vi regne med. Derigennem tillægger vi den en bestandig værdi. Derfor siger Buddha, at tomhed er form. Men det er ikke sådan, at form er tomhed, og at form ikke har

⁷ vores aggregater

nogen reel eksistens, medens til gengæld tomhed har en reel eksistens. Sådan er det ikke. Derfor siger Buddha, at tomhed er form.

Derfor står der *form er tomhed - tomhed er form, tomhed er ikke andet en form, form er ikke andet end tomhed*. Det vil sige, at når vi taler om, at et givent fænomen er tomt, så mener vi ikke, at tomheden er noget, der er adskilt fra fænomenet. Det er formens natur, at den ikke besidder en essens; derfor kan vi heller ikke tale om, at den tomhed, som vi når frem til, når vi analyserer et givet fænomen, er noget andet end form. Derfor er tomhed også form. Det er to aspekter af samme essens, eller samme fænomen.

Nu taler vi om de fem skandhaer, først form, og så fortsætter vi på samme måde med de fire andre: følelse, opfattelse, formdannelse og bevidsthed. Det er de fem skandhaer, de fem aggregater, som udgør en person. Her gør det samme princip, altså at tingene ikke besidder en ubetinget konkret substans, sig gældende med hensyn til følelse, opfattelse, formdannelse og bevidsthed.

Tag nu følelse⁸. Vi kan tale om, at følelse ikke er noget, som besidder en konkret, en naturligt etableret eksistens, og det at vi anerkender dette, er det, som vi bruger til at negere følelse med. Følelse, som vi sædvanligvis tillægger en eksistens, besidder ikke en sådan eksistens; denne forståelse er vi nødt til at anvende for at gøre en ende på ideen om en konkret eksisterende følelse.

Når vi for eksempel har en bestemt lidelse, så kommer den fra en række betingelser, der skaber den sygdom.

Det eneste, vi lægger mærke til, er, at nu er jeg syg. Vi tænker ikke over, at det er noget, som er skabt igennem en række betingelser.

Er det nu noget, der er konkret? Er det virkelig konkret, sådan som vi oplever det i det øjeblik? Nej, det er det ikke. Hvis det føles sådan, så er det en vildfarelse, for en følelse af lidelse er noget, der opstår på grundlag af en lang række årsager og betingelser.

Men vi har den følelse, og det er det, vi må komme til livs, for der findes ganske enkelt ikke nogen sygdom, der eksisterer uden betingelser som noget konkret,

⁸ Sanskrit/pali: vedana. Ordet dækker både det vi føler i kroppen, altså fysiske sansefølelser, og mentale behagelige eller ubehagelige reaktioner, altså hvad vi normalt omtaler som følelser eller emotioner.

virkeligt og evigt. De er alle sammen noget, der er skabt igennem en hel række betingelser. En evig sygdom eksisterer ikke.

Hvad vi derimod må gøre er at analysere og sige til os selv, at denne sygdom er noget, der er kommet som et resultat af en lang række årsager og betingelser. Og det kan så være noget, vi har fået fra andre, eller måske har vi gjort et eller andet, som har udløst sygdommen. På den måde når vi til et resultat vedrørende sygdommen. Dernæst kan vi behandle den og påvirke disse årsager og virkninger; vi begynder at gøre noget for at fjerne sygdommen.

På samme måde med følelsen af lykke; det er igen noget, der er skabt igennem årsager og betingelser. Men når vi er lykkelige, så har vi en ide om, at lykkefølelsen er noget helt konkret, at det er noget, der er helt uafhængigt, ubetinget; men vi bliver nødt til se på den betingethed, som lykken besidder, og vi er nødt til igennem forståelsen heraf at nå frem til at gøre en ende på ideen om, at lykken er noget, der eksisterer helt uafhængigt, helt ubetinget.

Vi siger: "Oh, hvor er jeg glad i dag, jeg er i godt humør!" Og hvis nogen siger: "Hvorfor det?" Så siger vi: "Det ved jeg ikke, det er jeg bare". For vi har en ide om, at denne lykke er noget ubetinget og noget konkret og virkeligt; men hvis vi analyserer, vil vi se at den lykkefølelse er skabt igennem en række betingelser.

Det samme gør sig gældende for de andre skandhaer.

Ved at analysere med disse metoder når man frem til en forståelse af fænomeners mangel på konkret substans. Den metode anvender man på det, vi kalder ansamlingens vej og på det, der hedder forberedelsens vej. Der er i mahayana fem forskellige veje eller trin. Første trin er ansamlingens vej, dernæst følger forberedelsens vej. Måden, hvormed man når frem til at forstå tomheden på disse to veje, er det, vi har fået forklaret her.

Det, der menes med ansamlingens vej, er, at den til at begynde med netop samler alle de nødvendige betingelser, alle de former for fortjenester, vi har brug for for at kunne træde ind på vejen, og de består i at udvikle den store medfølelse, det storsind eller den aspiration det er at ville gavne alt levende. Det er den første

betingelse, og i forbindelse med det vil vi se, at det kun er ved selv at være fri for forvirring, at man vil kunne gavne andre. Derfor udvikler man et ønske om at nå til oplysningen, og man anvender først en slags kunstig aspiration. Man søger at udvikle positive tanker kunstigt, men gradvist vil det blive et naturligt ønske om gerne at ville gavne andre og være noget, som forekommer spontant.

Samtidig med at vi udvikler denne kunstige aspiration, analyserer vi tingene, og når vi begynder at integrere forståelsen af, hvad der er deres absolutte natur, så vil vores forståelse efterhånden udvikle sig mere og mere og blive til erkendelse.

Når vi udvikler denne forståelse og ved hjælp af den fokuserer på fænomeners mangel på konkret substans, kalder vi det shamata, sindshvile eller ro i sindet. Vi gør dette, indtil vi når til en højere indsigt, vipassana.

På ansamlingens vej er der tre forskellige niveauer: mindre, mellem og højeste aspekter af ansamlingens vej. I begyndelsen har vi bare en smule forståelse, men allerede når vi kommer til det mellemste og det højeste niveau, begynder vi at have en dybere forståelse af fænomeners tomhed. Det vil være en forståelse af tomheden, der er baseret på sindshvile. Det øjeblik, hvor det bliver til virkelig indsigt, en højere forståelse, indtræder vi på den anden af disse fem veje, forberedelsens vej. Når vi får den ægte indsigt, vipassana, har vi nået begyndelsespunktet for forberedelsens vej.

Det betyder bare, at vi er på forberedelsens vej, indtil vi faktisk når til det, der hedder indsigtsens vej, vejen hvor vi har en direkte indsigt i tomhedens natur.

Under vores meditation på tomhed, vil denne hele tiden være en generel ide, et generisk billede, en forestilling. Indtil vi helt når indsigtsens vej, vil vores forståelse⁹ stadig være begrebsligt skabt, og derfor vil den stadig bare være en forestilling.

Lad os tage et eksempel, f.eks. at vi tænker på en bro. Vi kan sagtens tænke på Holmens Bro, og vi kan sagtens forestille os den. Vi har en ide om, at den bro er der, vi er ikke i tvivl om, at den eksisterer. Vi har set den, og vi kender den. Men det er først, når vi når derhen og står ved den, at vi ser den direkte. Der er stor

⁹ Af tomheden

forskel på direkte at se noget og på den forestilling, vi måtte have om det, selv om det kan være nok så overbevisende. Der er store forskelle på en forestilling og en direkte perception, en oplevelse.

Indtil nu har geshela gerne villet fortælle om tomhedsnaturen på basis af ting, der besidder en form. Vi ser f.eks. på vores egen form¹⁰, og den samme forståelse af tomhed gælder også for de andre aspekter af vores person, de fem aggregater, og ligeledes for alle andre fænomener. Det, som vi skal overvinde, det der skal negeres, det er vores ide om, at ting har en uafhængig eksistens. Når vi en gang når til en forståelse af denne tomhed, så vil vi kunne oversætte den til alle fænomener. Det, som geshela gerne vil have, vi når frem til, det er forståelsen af, at der ikke er noget, der besidder en uafhængig, ubetinget eksistens.

Geshela vil gerne have, at vi reflekterer over det, tænker over det. Det vil vi gøre nu.

SP: Hvad er forskellen mellem refleksion og meditation?

GPS: Refleksion er en form for analytisk meditation. Efter at man har lyttet og studeret, tænker man over og analyserer det, man har hørt. Det kan man kalde for refleksion eller analytisk meditation. Man når frem til nogle konklusioner baseret på sin refleksion.

Der skelnes mellem analytisk meditation og hvilende meditation, hvor man faktisk ikke tænker over noget, man lader bare sindet hvile. Vi kan sige, at refleksion og meditation er ligesom de to slags meditationer, hvor refleksion er en meditation, hvor man bruger tankerne, man kontemplerer. I den anden form lader man sindet finde ro og hvile.

SP: Hvad menes med relativ bodhicitta?

GPS: Vi kan definere den relative bodhicitta som ønsket om at alt levende må have lykke og ultimativt nå til befrielsen eller til buddha-tilstanden.

Som sådan er relativ bodhicitta et stort sind, det er et stærk sind. Vi er normalt mest optaget af os selv, eller også har vi et meget vagt engagement i andres lykke.

¹⁰ krop

Relativ bodhicitta er et meget stærkt motiveret ønske om at engagere sig fuldstændigt i at ville etablere alt levende på Buddhas niveau.

SP: Relativ bodhicitta bruges almindeligvis i modsætning til absolut bodhicitta.....

GPS: Når vi begynder at se altings virkelige natur, som er tomhed, så er det absolut bodhicitta.

Når vi ser, hvad fænomenernes virkelige natur er, når vi ser, at de ikke eksisterer som noget konkret substantielt, når vi ser at ting besidder denne tomhedsnatur, og vi når til en fuld erkendelse af det, så er det absolut bodhicitta.

SP: Samtidig er tomhed selv relativ og betinget.....

GPS: At forstå, at alle fænomener er tomme og forstå, at denne tomhed også er uden konkret substans, det er fuldt ud at forstå absolut bodhicitta. Vi kan definere relativ bodhicitta som det at se levende væseners lidelse og ønske, at de finder befrielse igennem opnåelse af buddha-tilstanden.

Absolut bodhicitta når vi frem til ved at beskæftige os med eller fokusere på et hvilket som helst fænomen, som vi analyser. Derved vil vi se, at der er en konflikt mellem vores umiddelbare opfattelse af det og dets egentlige natur. Når vi mere og mere bliver i stand til at se, at vores umiddelbare opfattelse af fænomenerne som konkrete og ubetingede er fejlagtig, vil vi gradvist begynde at forstå, at der ikke eksisterer noget, der ikke er betinget eller opstået af en række betingelser. Dvs. at de er tomme. Derigennem opstår der en voksende forståelse af absolut bodhicitta.

Således, Shariputra, er alle dharmæer tomhed, der er ingen kendetegn, der er ingen fødsel og intet ophør, der er ingen urenhed og ingen renhed, der er ingen formindskelse og ingen forøgelse.

På det relative plan taler vi om, at ting har bestemte kendetegn, dvs. at vi tilføjer en etiket eller et navn, og på grundlag af det udvikler vi nogle begreber om tingene. Men det er noget, vi tillægger dem. Det er det, der menes med forøgelse. På samme måde når vi taler om *ingen urenhed og renhed*. Hermed menes der, at de fem sindsgifte ikke eksisterer i absolut forstand.

Når vi her taler om de forskellige aspekter af tomhed, så taler vi om absolut sandhed, og det vi kalder forhindring forårsaget af sindsgiftene, altså det der forhindrer os i at se grundnaturen, eksisterer ikke absolut. Derfor er der heller ingen begreber, og derfor heller ikke begreber om renhed og urenhed i absolut forstand, og ligeledes heller ikke formindskelse og forøgelse. Det er blot relative begreber. De har ingen absolut eksistens.

Alt sammensat vil falde fra hinanden og blive sat sammen igen. Så derfor er alt, hvad der er sammensat, underkastet enten forøgelse eller formindskelse, og disse begreber er det, som vi negerer igennem absolut sandhed. Vi negerer ikke at det finder sted, men at vi tilknytter os disse forandrende fænomener. Derfor taler vi om at det, der skal negeres, i absolut forstand ganske enkelt ikke findes.

Igennem studier og igennem anstrengelse kan man udvikle personlige kvaliteter. Vi kan også tale om, at abstrakte ting som kvalitet også er underlagt forøgelse og formindskelse. Men igen: sådanne begreber findes ikke absolut.

Vi taler om to ekstremer eller to måder, hvorpå vi forholder os til ting. Det ene er det, vi kalder eternalisme, for eksempel det at tro på en skaber. Det er ideen om, at der er noget, der er evigt. På den anden side er der nihilisme. En nihilist benægter, at der overhovedet findes noget som helst. En eternalist kunne f.eks. hævde, at himmelrummet er evigt, fordi det er noget, som ikke er afhængigt af noget som helst. Men selv om himmelrummet ikke er afhængigt af nogen betingelse, så kan vi ikke sige, at det eksisterer fra sin egen side, for det er os, der giver det et begreb, så vi kan tale om det. Vi tillægger det et navn, en etiket, hvorimod himmelrummet ikke i sig selv har en ubrydelig identitet som himmelrum. Der er ingen fødsel, der er ikke skabt noget begreb, himmelrum, af himmelrummet selv.

Vi kan sige, at himmelrum er et eksempel på noget, der er ubetinget. Det er noget, der ikke er skabt af omstændigheder. Hvis man analyserer, så er der sket det, at vi har udviklet et begreb kaldet himmelrum. Det er baseret på noget, vi

kender, som vi tillægger det, og vi kan tale om, at begrebet ikke har absolut gyldighed. Det er det¹¹, vi kalder genstanden for negering.

Himmelrummet er noget, som vi frit kan bevæge os rundt i. Der er ikke noget, der hindrer os i det øjeblik, vi bevæger os igennem himmelrummet. Men det begreb, vi skaber om himmelrum, det er stadig noget, som er betinget. Vi skaber f.eks. en ide om retninger i himmelrummet. I forhold til hvor vi befinder os, så taler vi om syd, nord, øst og vest. Det er relative begreber om himmelrummet, og der er ingen af dem, der eksisterer som en absolut, konkret virkelighed. Vi kan udvikle en række ideer om himmelrummet, men alle de ideer og alle de etiketter, vi sætter på himmelrummet, har ikke nogen absolut, konkret realitet. Det er vores sind, som sætter etiketter på det, som vi opfatter.

Et andet eksempel er en minister. Der er to personer, som ser en minister. En af dem ved, at det er en minister, den anden gør ikke. Den person, der ved, at det er en minister, vil se en minister, og den anden vil bare se en almindelig mand. Hvis nu ministeren eksisterede som en absolut, sand realitet, så ville han fremstå som minister, uanset hvem der ser ham. Det er bare ikke tilfældet.

Det samme gør sig gældende med et hvilket som helst fænomen, f.eks. huse og andre ting, der omgiver os. De besidder ikke i sig selv de etiketter. Det er udelukkende noget, som vi tillægger dem. F.eks. betegner vi en bestemt genstand som en stol, men stolen i sig selv har ikke nogen ide om, at den er en stol. Der er ikke nogen grundlæggende kvalitet i den ansamling af betingelser, som en stol er sammensat af, der betegner, eller besidder en konkret virkelighed, som kan kaldes stol. Det er os, der tillægger denne genstand en etiket. Det er ikke noget, den selv besidder.

Det, som geshe har forklaret her, det kaldes grundlag, veje og resultat eller udgangspunkt, veje og resultat. Udgangspunktet er forståelsen af det, man kalder de to sandheder. Vejen er de to aspekter visdom og midler, og resultatet består i de to legemer, dvs. sandhedslegeme og formlegeme.

¹¹ Altså begrebet

Med de to sandheder menes der relativ sandhed og absolut sandhed. Ved absolut sandhed forstås alle fænomeners tomhed. Relativ sandhed er den oplevelse vi har, når vi ikke ser fænomeners tomhedsnatur.

Vi taler om det forvirrede og det ikke forvirrede sind. Det forvirrede sind opfatter det, vi kalder genstandens relative sandhed, og det ikke forvirrede sind opfatter det, vi kalder genstandens absolutte sandhed.

Alle de relative fænomener virker konkrete og sandt eksisterende, for selv om det forvirrede sind oplever fænomener, som jo er sammensatte, som betingede, så vil det alligevel opleve disse fænomener som havende en konkret sand substans eller eksistens, og tillægge dem en ubetinget sand natur.

Det forvirrede sind ser det, man kalder den relative sandhed. Det er ikke tingenes rigtige natur.

Det sind, der ikke er forvirret, vil se fænomener som værende uden sand eksistens. Det vil se fænomeners tomhedsnatur.

Det forvirrede sind, som oplever en given genstand, f.eks. med øjenbevidstheden, vil opfatte den som værende noget konkret, som værende noget virkeligt. Det forvirrede sind vil ikke se dets sammensatte natur og vil umiddelbart opleve en given genstand som værende konkret og virkelig. Det er relativ sandhed.

Man kan også analysere og igennem analyse se, at fænomener ikke har nogen konkret eksistens. Vi kan se med det almindelige forvirrede sind, og vi kan ved hjælp af analyse se, at det tager fejl. Igennem analyse kan vi nå frem til den konklusion, at vores opfattelse af fænomener som værende virkelige, er fejlagtig.

I det sind, som ikke tager fejl, opstår der lykke. Og det sind, der tager fejl og misforstår fænomeners sande natur, pådrager sig lidelse. Når der er fejltagelse og forvirring, opstår der lidelse, og når der ikke tages fejl, opstår der lykke. Der er en årsag til den lidelse vi oplever, nemlig forvirring og fejlagtighed med hensyn til fænomeners sande natur.

SP: Hvis du er i den tilstand, ser du ikke, hvad der er galt. Hvis du lider, forstår du ikke, at du tager fejl.

GPS: Buddhister anerkender, at der er forvirring. Når man er i en tilstand af forvirring, engagerer man sig i forvirrede handlinger, der afstedkommer karma, der igen afstedkommer handlingsmønstre, der fører til lidelse. Det skyldes en grundlæggende uvidenhed, der tillægger fænomenerne en værdi, som de ikke besidder fra deres egen side.

Vores liv er skabt på baggrund af vores karma. Det, vi har gjort tidligere, er betingelsen for den eksistens, vi har nu. Således anser buddhister den lidelse, som vi har nu, for at være noget, der finder sted på baggrund af forvirring og de fejltagelser, vi har begået. Hvis man ikke anerkender tidligere liv, er det vanskeligt at forstå, hvor lidelsen kommer fra. Hvis ikke man tror på tidligere liv, så skulle lidelse være noget, der opstår uden en årsagssammenhæng.

Selv om man ikke anerkender tidligere liv, er det nu ikke så vanskeligt at forstå, at det er lidelsesfuldt, hvis ens sind er forvirret.

Man definerer et sind, der tager fejl og et sind, der ikke tager fejl, ud fra om der er en klar forståelse af fænomeners sande natur eller ej.

Når man ser tings eller fænomeners natur, dvs. hvordan de egentlig er, så ser man, at de ikke besidder en konkret substans. Det ses med den visdom, som er fri for fejl. Men visdom alene er ikke nok. Det er også nødvendigt med det aspekt, der hedder midler. Midler er noget der hjælper i eller bidrager til udviklingen af visdom. Midlerne består i at udvikle medfølelse og i at praktisere gavmildhed, tålmodighed, disciplin, koncentration osv. Man kan ikke være noget for andre levende væsner uden det aspekt, som vi kalder midler eller metode.

Ligesom en fugl ikke vil være i stand til at flyve tværs over havet bare med en enkelt vinge, men har brug for begge vinger for at kunne nå til sit mål, er det for at nå buddha-tilstanden nødvendigt med både visdom og metode. Derfor består vejen af to aspekter, visdom og metode, og det fører til resultatet, der er de to buddha-legemer.

Det er ikke sådan, at dette er noget, som kun nogle få personer kan gøre, medens andre ikke kan. Det afhænger fuldstændigt af individets engagement og indsats. Der er ikke nogen skel mellem dem, der kan, og dem, der ikke kan, det afhænger helt af ens personlige indsats.

Hvert individ har forskellige former for sindsgifte, og det er den visdom, der erkender, at de ikke besidder nogen konkret sand eksistens, som kan overvinde dem ved at skære dem af ved roden. For eksempel kan vi, når vi oplever vrede, meditere på tålmodighed. Det vil tage brodden af vreden. Men det vil ikke fjerne vreden ved roden. For at kunne det har vi brug for den visdom, der genkender fænomeners mangel på sand eksistens. Når der så opstår vrede, vil vi erkende, at vreden ikke har nogen konkret eksistens. Det vil reducere vreden, og jo mere vi gennemskuer vreden ved hjælp af visdom, jo mindre vil vreden efterhånden blive, den vil blive skåret over ved roden.

Det sker for nogle mennesker, der mediterer på tålmodighed, at de bliver irriterede på deres omgivelser og så siger: Nå ja, jeg havde ikke tilstrækkelig tålmodighed. Det er et klart tegn på, at tålmodigheden ikke har været i stand til at afskære vreden ved dens rod. Det er godt at meditere på tålmodighed, men hvis man udelukkende gør det, vil man ikke fjerne vreden fuldstændigt. For fuldstændigt at nå ud over vreden og afskære den ved roden, er det nødvendigt at udvikle den visdom, der erkender fænomeners mangel på sand eksistens.

I det, man kalder det mindre fartøj i buddhismen, taler man også om medfølelse og varme, kærlighed og venlighed. Det er ikke så stor en medfølelse som i det store fartøj, i mahayana. I det mindre fartøj taler man om at erkende fænomeners mangel på sand konkret substans, men man lægger ikke i samme grad vægt på metode. I mahayana-traditionen siger man, at det ikke er nok bare at have den visdom, der erkender manglen på konkret substans. Det er også nødvendigt at udvikle stor medfølelse og praktisere gavmildhed, tålmodighed osv. I mahayana lægges der meget stor vægt på metode-aspektet, stor medfølelse osv., for at nå til buddha-tilstanden.

Vi taler også om, at fænomenerne ikke har noget ophør. Alle betingede fænomener har ikke nogen reel eksistens. De besidder ikke nogen konkret substans. Derfor taler vi om, at de ikke er opstået, og vi taler ligeledes om, at de heller ikke i absolut forstand har nogen reel substans, og derfor kan de heller aldrig nogensinde ophøre. Derfor taler man om, at der ikke er hverken fødsel eller ophør. I relativ forstand forekommer ting. De bliver til og de ophører. Men hvis vi

analyserer, så ser vi, at de ikke besidder nogen konkret substans, og aldrig nogensinde er opstået og derfor kan de heller ikke ophøre.

I går talte vi lidt om de fem veje, og det, der faktisk står her, er, at alle dharmæer¹² er tomme, *der er ingen kendetegn, der er ingen fødsel og intet ophør, der er ingen urenhed og ingen renhed, der er ingen formindskelse og ingen forøgelse*. Det er det, man forstår, når man når den vej, der kaldes indsigtens vej. Først er der ansamlingens vej, dernæst forberedelsens vej, og derefter nås indsigtens vej, som geshe nævnte i går.

På indsigtens vej forstår vi, at alle fænomener besidder det, man kan kalde de tre aspekter af naturlig befrielse. Dvs. at de eksisterer uden kendetegn; de er ikke genstand for forhåbning, og de er uden konkret substans, dvs. at de er tomme for konkret eksistens. Vi tænker måske, at fænomener ikke har en sand natur. Men vi må også vide, at de heller ikke har nogen sand kilde eller oprindelsessted. Der er ikke noget sandt eksisterende sted, hvor de bliver til. Dvs. at der ikke er nogen årsag. Man kunne måske sige, at ting ikke har nogen konkret eksistens, men at der er en sand eksisterende grundnatur, der skaber disse ikke eksisterende fænomener. Det er ikke tilfældet. Der er heller ikke nogen sand eksisterende årsag.

Ligeledes taler vi også om, at der ikke er nogen forhåbning, dvs. man kunne forestille sig at årsagen ikke eksisterede, men at der alligevel er en sand, absolut natur. Og måske er årsagen ikke sand, men måske kan der komme et resultat, der er sandt; men det vil man ikke kunne finde. Man vil ikke kunne finde noget konkret resultat. Derfor taler man om en dør til befrielsen, der hedder: ikke noget håb, ikke nogen forhåbning, ikke noget der kan ønskes.

Alt det, der nævnes i den næste paragraf fra midt på side 4 og helt ned til der, hvor der står *ingen ikke-opnåelse*, har relevans til den fjerde vej, som hedder meditationens vej. For et sublimt individ, dvs. en bodhisattva, der hviler i meditation, vil der ikke forekomme nogen sand eksisterende form.

¹² ordet har mange betydninger. Her betyder det fænomener.

Normalt vil vi, hvis vi analyserer et givet fænomen, se, at det ikke eksisterer ubetinget; men ikke desto mindre tillægger det alligevel en eksistens. Det er kun, når vi sætter os ned og analyserer, at vi kan se, at fænomener ikke besidder en essentiel kerne, en essentiel realitet. Men som sagt, i normal omgang med tingene har vi en accept af dem som værende eksisterende. Den konventionelle opfattelse af fænomener som værende noget konkret og resultatet af den analyse, som vi kan nå frem til, hvor vi ser, at fænomener ikke besidder den realitet, som vi ellers tillægger dem på det konventionelle plan, står i modsætning til hinanden. Et normalt individ accepterer tingene som værende fuldstændig konkrete, men når man begynder at analysere dem, begynder man at forstå, at de har to realiteter, nemlig en konventionel og en fundamental natur, og når man uddyber det, så udvikles der mere og mere en forståelse af tingenes mangel på konkret essens. Når den forståelse tager til i styrke, vil der være mindre og mindre af det sind, som tager fejl, og man vil se tingene, som de er. Et sublimt individ, der hviler i meditation, vil kun se fænomeners faktiske mangel på reel substans, og vil ikke opleve relativ sandhed. Det vil udelukkende, når det hviler i meditation, se den absolutte virkelighed, den absolutte sandhed. Og det er den visdom, som fuldt ud erkender shunyata eller tomhed på meditationens vej.

Fra det øjeblik individet når indsigtens vej og op igennem meditationens vej, vil den forståelse eller erkendelse ikke svækkes igen; der vil hele tiden finde en naturlig fremgang sted. Og på det stadium vil det i højere og højere grad være den absolutte natur, der vil være genstand for meditationen. Uden for meditationsperioderne vil der stadig væk være oplevelser af relativ sandhed; men gradvist vil disse fænomener, der opleves efter meditationsperioderne eller imellem meditationsperioderne, mere og mere ses som det, de er, og de vil mere og mere fremstå som værende blot illusoriske, betingede forekomster. I meditations-perioderne vil disse sublime individer hvile i en klar vision af den absolutte tomhedsnatur.

Når vi analyserer fænomener og ser deres betingede natur, så gør vi det med vores psykologiske bevidsthed. Vi har seks forskellige bevidstheder og fem sanser. I buddhismen kalder vi det, vi normalt benævner de fem sanser, for de fem

bevidstheder. Der er ydermere den bevidsthed eller den sans, vi kalder den sjette sans eller bevidsthed, som er vores sind. Når vi analyser, er det ved hjælp af vores sind, vi kan erkende fænomeners mangel på konkret substans, deres tomhed. Når vi opfatter ting med de fem sanser, de fem bevidstheder, vil vi se dem som værende konkrete. Vi kan måske genkende deres tomhed med sindet, men vores fem almindelige bevidstheder, der er forbundet med vores fem sanser, vil se tingene som værende virkelige. For et sublimt individ, når vedkommende hviler i meditation, vil de fem sanser ophøre, og der vil udelukkende være den psykologiske bevidsthed, sindet, tilbage. Og derfor vil der ikke forekomme nogen bevidstheds-perceptioner, der vil ikke være nogen syns-oplevelse, høre-oplevelse osv. Der vil ikke være nogen oplevelse med de fem almindelige sansebevidstheder.

For et sublimt individ, der ser fænomeners tomhedsnatur og hviler i meditation på erkendelsen af den, vil de fem almindelige bevidstheder, der står i forbindelse med de fem sanser, høre op. Det kan sammenlignes med at vi er meget optaget af nogle tanker, vi har; så kan vi sidde med åbne øjne, og der vil måske være nogen, der går forbi os, men vi vil ikke registrere det – eller der er måske nogen, der siger noget til os, men vi hører det ikke. For et individ, som netop er engageret i erkendelsen af tomhedens natur, vil styrken af oplevelsen være så stærk, at vedkommende, selv om han eller hun sidder med åbne øjne, ikke vil registrere genstande med de forskellige bevidstheder: øjne, ører osv.

Geshe vil gerne have, at vi nu for en stund sidder og ser på de fænomener, der omgiver os. De besidder ikke nogen konkret eksistens; og samtidig er der jo det, som er genstand for det, vi negerer, dvs. troen på at tingene har en konkret substans. Vi kan se på, hvordan vi tillægger tingene værdi, og vi kan se, hvordan de faktisk ikke har en reel substans. Det kan vi reflektere over i nogle minutter.

SP: Når geshe taler om, at man ikke bliver forstyrret, når man er nået til meditationens vej, er det så fordi ens koncentrations-niveau er så dybt, at man ikke bliver forstyrret, eller er det, fordi ens sanse- bevidsthed er ændret, så ens perception bliver ændret, eller hvordan hænger det sammen?

SV: Det er fordi vores sinds bevidsthed, vores sjette bevidsthed, hviler så stærkt i meditation, at de fem andre bevidstheder ganske enkelt formindskes.

SP: Refleksion og meditation. Hvad sker der i meditation til forskel fra i refleksion?

SV: På de to veje, indsigtens vej og meditationens vej, er der analyse imellem meditations-perioderne, men i selve meditations-perioderne er der ikke analyse. Der finder ikke nogen refleksion sted i meditations-perioden. Men der er refleksion i forbindelse med den analyse, der finder sted imellem meditationerne. Men i selve meditationerne er der ikke nogen tanker eller analyser.

Der er ikke nogen tænkning eller refleksion. Vi talte i går om to former for meditation: analytisk meditation og hvile-meditation. I hvile-meditation kommer der ikke nogen tanker op, der hviler sindet med fokus på tomheden, hvorimod der imellem perioderne, hvor der finder analyse sted, er tanker.

Supplerende materiale

Litteratur:

Gambopa "Befrielsens juvel" kap. 17 s. 185

Geshe Rabten "Essenz der Weisheit"

HHDL "Vælg hjertets vej" og "essence of the heartsutra"

Ani Karin "Lamrim Vejen" kap.4.4

Håndbog i BUddhistisk Meditation s. 78

DVD:

HHDL "Discourse on the heartsutra"

Udgiver: Phendeling Tryk, 2008

ISBN 978-87-991989-5-5

Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme