



Shamata og Vipassana

Meditations-instruktioner

Kommentar v. Geshe Pema Samten 10. - 11. maj 2008

i

Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme

PHENDELING TRYK

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

Oversættelse: Bjarke Aage
Transkription: Susanne Krogh
Redigering: Getsulma Tenzin Drolkar (Bodil Wellendorf)
Korrektur: Losang Sherab
Udgiver: Phendeling Tryk, 2009
ISBN: 978-87-991989-7-9

Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme

Geshe Pema Samten underviser i, hvilke ydre og indre betingelser der er nødvendige, for at vi kan udvikle dyb koncentration, og hvordan vi gradvist kan overvinde forhindringer som sløvhed og adspredthed og opnå en sindstilstand, der er ledsaget af dyb glæde (shamata), fordi den beroliger alle vores forstyrrende tanker og følelser, så vi opnår ro og klarhed i sindet.

Den egentlige kur mod alle vores besværligheder og frustrationer er den visdom, der opstår gennem analytisk meditation (vipassana) og som giver indsigt i, hvordan vi selv og alle andre fænomener eksisterer.

Vi har brug for begge dele for at udvikle os og overvinde vores medfødte uvidenhed.

Teksten i dette hæfte er en transkription af Geshe-la's mundtlige belæring den 10. og 11. maj 2008 i Phendeling. For at bevare det umiddelbare i denne form er teksten kun nænsomt bearbejdet og den fremstår derfor i høj grad som talesprog.

Shamata og Vipassana

Kommentar v. Geshe Pema Samten

10. - 11. maj 2008

10. maj 2008, I

Geshe-la er glad for at se, at der er kommet så mange i dag og byder alle hjerteligt velkommen.

Det er fjerde gang, Geshe-la besøger Danmark og underviser i Phendeling. Emnerne for denne weekend er shamata, som betyder rolig hvilen, og vipassana, som betyder højere indsigt.

I dag vil vi behandle rolig hvilen meditation¹, og i morgen vil vi tage hul på højere indsigt. Der er selvfølgelig meget at sige om disse emner, og Geshe-la prøver at få så meget med som muligt.

Teksten, som Geshe-la bruger, er fra de tre Lam Rim tekster, som Lama Tsongkapa skrev, og som handler om den fulde vej til oplysning - altså alle trinene om, hvordan man gradvist udvikler sindet og til sidst opnår Buddha-tilstanden. Lama Tsongkapa skrev tre tekster om dette: en kort, en mellemlang og en lang tekst. Geshe-la bruger den mellemlange tekst som grundlag for undervisningen.

Shamata (tib.: shi næ)

Shamata er en meditationsform, som gør sindet meget stabilt, sådan at det er muligt at rette det mod et hvilket som helst objekt, man måtte ønske og holde det dér. Og når nu konteksten her er en Mahayana² kontekst, fordi vi prøver at prak-

¹ Sanskrit: shamata. Tibetansk: shine.

² Mahayana betyder Det Store Fartøj. Mahayana-praktiserendes mål er at opnå buddha-tilstanden for at kunne hjælpe alle levende væsener med at befri sig fra lidelse.

tisere med en Mahayana motivation, så må vi også udvikle shamata meditation for at gøre sindet stabilt.

Når man udvikler shamata eller rolig hvilen, får sindet kraft, og på den måde vil man være i stand til meget mere effektivt at hjælpe både andre og sig selv. Man bliver gladere, mere tilfreds osv. Og på den måde har man mere overskud til at hjælpe andre.

Tsongkapas tekst går selvfølgelig ned i mange detaljer, og det kan vi ikke nå på en enkelt weekend, men Geshe-la vil prøve at trække de vigtigste punkter frem.

Når man vil praktisere "rolig hvilen" og opnå at beherske denne meditationsform, så er der nogle omstændigheder, som skal være til stede - i alt seks.

❖ De rette omstændigheder for at udvikle shamata

Punkt 1: De ydre omstændigheder

Det første punkt er delt op i fem underpunkter:

1.1 Det første punkt er, at man skal have det fysiske tilpas, dvs. at man ikke skal spise for meget, før man mediterer, da det kan bevirke, at man bliver sløv. Og man skal hverken have for meget eller for lidt tøj på, så man måske sidder og sveder eller fryser.

1.2 Det andet punkt er at finde et godt sted at meditere. I gamle dage, når folk mediterede i Indien eller i Tibet, så skulle det være et sted, hvor der ikke var fare for at blive ædt af rovdyr. Det var selvfølgelig en nødvendighed, at man kunne føle sig i sikkerhed.

Det skal også være et sted, hvor der ikke er fare for, at man bliver syg; f. eks. et sted, hvor vandet ikke er godt, så man kan få diarré eller en anden sygdom.

1.3 Det tredje punkt handler om, at det skal være et sted, hvor der ikke er fare for, at man bliver syg pga. smitsomme sygdomme eller pga. forskellige krybdyr, såsom slanger, der kan forgifte én.

1.4 Det fjerde punkt er, at det skal være et sted, hvor man har gode kammerater tæt ved, dvs. dem man bor sammen med. Hvis det er et lille samfund af folk, der mediterer sammen, så skal det være nogen, som man ikke kommer op at skændes med. Det skal være folk, som er venlige, og som man kan finde ud af at begå sig sammen med - altså gode venner, gode kammerater. Det er det fjerde punkt.

1.5 Det femte punkt er, at det skal være et sted, hvor der ikke er mange mennesker om dagen, fordi det vil fungere som en forhindring i starten, hvis man hele tiden ser en masse mennesker. Man kan blive vred, komme op at skændes med dem, man kan blive tilknyttet, og man kan få alle mulige følelser, som forstyrrer meditationen. Derfor skal det helst være et øde sted, hvor man ikke møder eller ser ret mange mennesker. Om natten skal der være stille, roligt og fredfyldt, så der ikke er støj eller en masse lyde.

Punkt 2: Begrænset begær

Det andet punkt er at være tilfreds med det, man har og ikke have for stor tilknytning til ting eller håbe på det ene og det andet. Grunden til det er, at hvis vi har et stort begær, hvis vi ønsker at have den ene eller den anden materielle genstand og tænker: "Hvis bare jeg havde den her bil!", så fungerer det som en forhindring for ens meditation, fordi man tænker på den bil, som man ønsker sig, eller hvad det nu er. Man kan også sidde og tænke på en person, man er meget knyttet til, men det er heller ikke det rette tidspunkt, hvis man forsøger at udvikle rolig væren meditation.

Punkt 3: Tilfredshed

Det andet punkt må vi nok hellere kalde begrænset begær, fordi det vil være mest korrekt at oversætte det tredje punkt med tilfredshed, dvs. tilfredshed med det, man har. At være tilfreds med det, man nu engang har - også selvom om det måske ikke er af den bedste kvalitet - og med de omstændigheder man har. Selv om det ikke er det mest behagelige sted at meditere, så affinder man sig alligevel med det og prøver at føle sig tilfreds. Tænk: Det er okay; det, jeg har, er nok.

Punkt 4: Begræns dine handlinger

Det fjerde punkt består i at undgå alle mulige forskellige handlinger, altså simpelthen prøve at reducere ens handlinger såsom at spille computer og skrive e-mails og at skulle det ene og det andet. Alle de der ting, som vi normalt gør, prøver man at skære fra, så man ikke har dem til at distrahere sig - altså få handlinger. At tale i telefon vil selvfølgelig også være forstyrrende, hvis man prøver at opnå et stabilt sind. Så det er bedre, at man beslutter sig for i den periode, hvor man prøver at udvikle rolig hvilen, vil man opgive alle de her dagligdags handlinger og kun fokusere på sin meditation.

Punkt 5: Flid

Det femte punkt er at praktisere meditation med flid – at være vedholdende. I denne kontekst betyder det også at være vedholdende med at undgå at udføre skadelige handlinger. Generelt taler vi om de ti skadelige handlinger.³

Den første er at undgå at slå ihjel og der er ikke så stor fare for, at vi kommer til det, når vi sidder og mediterer, men det gælder selvfølgelig også uden for meditationen. De skadelige handlinger, som vi måske oftere begår, er sådan noget som at lyve overfor andre og at tale til andre på en ubehagelig måde. Det gælder selvfølgelig også på det mentale plan.

Når vi sidder og mediterer, er der større fare for, at der opstår skadelige tanker. F.eks. at man føler en slags vrede overfor en anden person, eller at man måske endda ønsker at skade en anden person. Sådanne negative tanker skal man prøve at reducere.

³ De ti skadelige handlinger opdeles i tre med kroppen, fire med talen og tre med sindet: at slå ihjel, stjele, misbruge nogen seksuelt. At lyve, så splid, bruge grove ord og meningsløs snak. At nære onde hensigter og have falske anskuelser samt begærighed.

Punkt 6. Giv slip på tanker

Det sjette punkt er at reducere de forvirrende tanker som opstår under meditationen. Når tanker opstår, for det gør de jo, så tænker vi blot, at de er flygtige, de varer ikke ved, og så lader vi dem gå i sig selv igen.

Selvfølgelig har vi en masse tanker hele tiden; den ene tanke følger den anden og så videre. Men vi skal prøve at skære de tanker, der opstår under meditationen, væk.

[Det var de seks punkter om de rette omstændigheder for at udvikle shamata.]

Nu kommer vi til, hvordan man mediterer, hvordan man praktiserer rolig hvilen meditation. Først og fremmest er det vigtigt at sidde på den rette måde, at have den rette kropsholdning.

Lama Tsongkapa giver faktisk otte punkter i stedet for de traditionelle syv⁴.

❖ Den rette kropsholdning

1. Siddestilling

Det allerbedste er at sidde i fuld lotus, som Buddha gør. Hvis man ikke kan det, kan man sidde i halv lotus, altså med det ene ben foran det andet. Sidder man på en stol, er det vigtigt at sidde oprejst og have en rank kropsholdning.

2. Hændernes placering

Læg hænderne i meditationsstilling: med håndfladerne opad lægges den højre hånd i den venstre og tommelfingrenes spidser placeres så de rører hinanden. Hænderne placeres ca. på højde med navlen.

3. Ret blikket nedad

Det bliver anbefalet, at man kigger nedad, så øjnene er rettet mod næsen, for at man ikke skal tage for mange indtryk ind. Man skal heller ikke have lukkede øjne. I starten kan det dog være en fordel at lukke øjnene, hvis man bliver forvirret af det, der sker rundt om én. Men det er godt også at få lidt lys ind.

4. Sid med ret ryg

Det er ikke befordrende at sidde tilbagelænet og falde bagover. Man skal heller ikke falde forover, men have en lige og rank rygsøjle, så man sidder helt lige.

5. Sid med lige skuldre

Skuldrene skal være i niveau. Man skal ikke hænge med den ene skulder, men prøve at have dem lige.

6. Hæld hovedet lidt fremover

Man skal ikke læne hovedet til en af siderne eller frem eller tilbage men bare bøje hagen lidt indad mod brystet.....(Geshe-la demonstrer, hvordan man ikke skal gøre)(latter).....

⁴ Buddha Vairocanas syv-punkts stilling.

7. Sid afslappet med læber, tænder og tunge

Man skal heller ikke sidde meget anspændt med læberne presset sammen men bare sidde afslappet. Man skal også sidde med kæberne placeret på en naturlig afslappet måde. Tænderne må altså ikke være sammenbidte, men munden må heller ikke være for åben. Tungespidsen placeres, så den rører ganen. Når læber, tænder og tunge placeres på denne måde undgås, at munden tørrer ud under meditationen.

8. Lad åndedrættet flyde naturligt

Det er ikke godt at begrænse eller holde vejret for længe eller at trække vejret unaturligt. Pointen er, at man bare skal lade åndedrættet flyde helt naturligt.

Det var de otte punkter om, hvordan ens kropsholdning skal være.

Det næste er at blive fri for det, man kalder de fem fejl, og at besidde eller kultivere de otte diskriminationer, eller rettere: at være i stand til at skelne mellem godt eller dårligt.

❖ De fem fejl

1. At være doven

Den første fejl er dovenskab, sløvhed eller ikke at have lyst til at praktisere. Der er fire følgende måder, man kan modarbejde dovenskab på.

1.1 Den første er at være entusiastisk omkring rolig hvilen meditation og finde glæden i at udføre meditationen uden at føle, at det er en belastning.

1.2. Når man praktiserer med glæde og entusiasme, så er det også helt naturligt at meditere, som er det andet punkt.

1.3. Man skal være vedholdende og gentage meditationen igen og igen.

1.4. Når man praktiserer rolig hvilen med vedholdenhed, så opnår man også resultatet, som er en speciel følelse i krop og sind. En følelse af at du kan rette din opmærksomhed mod et hvilket som helst objekt, du ønsker.

Der opstår en følelse af meget stor glæde i sind og krop. Det er, som om kroppen føles helt let.

2. At glemme instruktionerne

Det er svært at meditere, hvis man ikke kan huske de instruktioner, man har hørt mht. meditationen.

Der er også nogle modgifte mod det, f.eks. at huske på, hvad det er for et objekt, man mediterer på. Hvis det nu er en sol, man visualiserer i sindet, så skal man huske, at det er en sol og ikke skifte til noget andet. Hvis det er en måne, man visualiserer, så skal man huske, at det er en måne og så holde sig til det objekt.

3. At være uklar i sindet, at falde i staver eller synke ned, så sindet ikke er klart

Det er heller ikke godt, hvis sindet er for aktivt. Hvis man har for mange tanker, så kan man ikke koncentrere sig. Begge dele forhindrer ens meditation i at udvikle sig.

Mental sløvhed er en tilstand, hvor sindet bliver uklart. Man er ikke længere koncentreret og ser ikke objektet helt klart længere. Man kan måske endda falde i søvn, og det er selvfølgelig ikke så godt.

For stor mental aktivitet vil sige, at man har for mange tanker, så sindet er for aktivt og man tænker snart på det ene, snart på det andet og på, hvad man skal i morgen osv. osv. Det er meget vigtigt at modvirke disse tilstande, og det gør man ved hjælp af to forskellige antidoter: *opmærksomhed*, eller på engelsk *mindfulness*, og *årvågenhed*. Årvågenhed vil sige, at der er en del af sindet, som overvåger sindet. Man kan kalde det for sindets politimand. Sindets politimand er hele tiden i baggrunden og ser, hvad sindet gør lige nu, om det er på objektet eller ej. Det er vigtigt, for at man kan vide, om man holder sindet fokuseret eller ej.

Når man så taber sit fokus på objektet, så er det sindets opmærksomhed, eller *mindfulness*, som bringer sindet tilbage og placerer det på meditationsobjektet.

4. Ikke at bruge modgiften

Dvs. ikke at bruge den metode, som modarbejder det, der forhindrer én i at meditere.

Den fjerde fejl er ikke at bruge en modgift, når det er nødvendigt at bruge en modgift, som f.eks. at tænke at det er lige meget, om jeg har gode eller dårlige tanker.

De skadelige tanker fungerer som en forhindring for ens meditation. Så derfor er det en fejl ikke at bruge modgiften, hvis der optræder skadelige tanker. På det tidspunkt bruger man sin årvågenhed, som hele tiden er aktiv, så man bliver opmærksom på, at nu er man forvirret, nu har man måske skadelige tanker og nu er det, man skal prøve at reducere dem, før man går videre med meditationen. Så man bruger sin årvågenhed og bruger opmærksomheden til at bringe sindet tilbage på meditationsobjektet.

5. At bruge metoden, når det ikke er nødvendigt

Når en meditation går godt, så skal man ikke bruge en metode for at modarbejde noget, som ikke er til stede. Hvis man er fokuseret på objektet, sindet er stabilt, og man er rolig osv., så er der ikke nogen grund til at bruge nogen modgift. Men det er specielt i begyndelsen, at man kan tænke, om det nu er godt eller dårligt, det jeg gør. Når sindet er stabilt og er fokuseret på objektet, så skal man simpelthen bare meditere, så behøver man ikke at flytte rundt på noget eller korrigere noget, fordi det er, som det skal være. Man hviler på objektet, mediterer og træner.

Det var de fem fejl, man skal undgå, når man mediterer shamata.

Vi har normalt en masse forskellige tanker, som gør os forvirrede, og som gør, at vi ikke er rolige. Det er faktisk det, som forhindrer os i at opleve sindets naturlige ro, fordi vi har den ene tanke efter den anden og hopper fra den ene sindstilstand

til den næste. Ved hjælp af rolig hvilen meditation prøver man at skære alle de her tanker fra og kun hvile på én tanke eller ét objekt, så man ikke hopper frem og tilbage men stabiliserer sindet på ét objekt.

Når vi senere skal tale om vipassana meditation eller højere indsigt, er rolig hvilen meditation meget nyttig, den er faktisk nødvendig. Den gør, at man kan blive på objektet og holde sindet fastlåst på en hvilken som helst tanke, man har lyst til. Så det er vigtigt at kende disse fem punkter og at vide, at kroppen og sindet bliver meget let ved at praktisere denne form for meditation. Det skaber en speciel glæde i sindet, fordi man, hvis man får en smag af det, så får man mere lyst til at meditere. Man får lyst til at gå i gang, og man holder ved - man praktiserer med vedholdenhed - fordi man ved, at det skaber glæde og lethed i sindet. Vedholdenhed skaber ønsket om at opnå koncentration, en meget dyb form for koncentration, og selve det ønske leder en til at praktisere videre.

❖ Fokusobjektet

Når man praktiserer shamata meditation, har man brug for at have et objekt. Det er helt essentielt at finde et objekt og beslutte sig for at meditere på det. I den buddhistiske tradition mediterer vi meget ofte på Buddha. Vi visualiserer Buddha siddende i lotusposition. Ved at fokusere på dette objekt, skaber det også en positiv energi eller fortjeneste, som styrker og gavner sindet.

Men der er også nogen, som mediterer på stavelser eller bogstaver. Man forestiller sig måske en mantrastavelse, et HUM eller AH måske, og fokuserer på det. Men man kan også fokusere på solen, på månen eller man kan meditere på en blomst. Man kan faktisk tage et hvilket som helst objekt, man har lyst til. Man skal bare finde sig et objekt og så holde sig til det.

I starten, før vi har besluttet os for et bestemt objekt, er det i orden at afprøve de forskellige objekter. F.eks. hvis jeg nu forestiller mig Buddha, hvordan er det så for mig, er det noget, jeg synes fungerer godt? Man kan også forestille sig en dråbe. Eller man kan tænke på en lille kugle, eller en blomst. Det, der er vigtigt, er hvordan man personligt har det med det, om det er et godt objekt for én.

I starten er det fint at analysere på den måde og prøve forskellige objekter og så se, hvad der er bedst for én personligt.

Når man så beslutter sig for at tage et objekt for sin meditation, så er det vigtigt at holde sig til det, for hvis man lige pludselig skifter objekt, vil det forstyrre ens meditation. Det vil gøre den ustabil. Det bedste er, når man beslutter sig for et objekt, så at holde sig til det hele vejen.

Som nævnt kan man også prøve at meditere på bogstaver, altså mantrastavelser, og her kan man så også eksperimentere lidt med en farve, man godt kan lide, eller på om det skal være en stavelse, som udstråler lys. For eksempel kan det være en hvid stavelse, som udstråler lys, og man kan variere styrken på lyset alt efter, hvad der er behageligt. Eller måske har man det bedre med farven rød, så er det også fint, eller med blå. Der er også nogle gange, hvor det er godt at meditere på

mange stavelser sammen, måske en mantrakæde. Det kan man også, men igen er det noget, man selv skal undersøge og se, hvad man har det bedst med.

Vi der er her, har nok de fleste omstændigheder på plads for at kunne praktisere rolig hvilen meditation. Vores liv er generelt ikke i fare det sted, hvor vi mediterer, f.eks. her. Vi har mad og de fornødenheder, vi har brug for, og vi opholder os ikke på et sted, hvor der er fare for smitsomme sygdomme. Det er ikke for varmt, det er heller ikke for koldt, og vi har sikkert ikke mange fjender, som truer os på livet eller gør det besværligt for os. I hvert fald ser det ud, som om vi godt kan finde ud af det sammen. Derfor virker det, som om vi har de fleste af omstændighederne. Men det største problem for de fleste af os, det er dovenskab. Altså, det at gøre det. Det er det største problem for de fleste af os.

Her er det selvfølgelig vigtigt at bruge modgiften mod dovenskab og prøve på en eller anden måde at reducere den.

Den anden ting, som også er et stort problem for os i den her del af verden, det er, at vi har for mange tanker. Vi har for mange ting, vi skal tænke på hele tiden, og det gør os forvirrede. Det ikke at kunne reducere og falde til ro er også en forhindring for at kunne udvikle rolig væren meditation.

Lama Tsongkapa citerer en stor indisk mester, Bhavaviveka, for at have sagt: Sindet er som en vild elefant, så man bliver nødt til at binde den til en meget stabil søjle. Vores sind er elefanten, og den søjle vi bør binde elefanten til, det er vores objekt, vores meditationsobjekt.

Det betyder, at vi skal fokusere og fæstne vores opmærksomhed på objektet og binde det og elefanten sammen og på den måde tæmme den vilde elefant, som er vores sind.

Men samtidig skal vi ikke overanstrenge os; man skal stadig være afslappet, rolig og ikke anspænde sindet for meget.

Hvis man derimod slapper for meget af, så er det også muligt, at man begynder at tænke og spekulere og drømme sig væk, og det er selvfølgelig ikke det, der er meningen.

Vi skal slappe af, men på samme tid være fokuseret på meditationsobjektet - føle os afslappet uden at miste fokus på objektet.

Lad os meditere et par minutter sammen inden pausen!

10. maj 2008, II

Når vi mediterer, kan vi opleve, at vi er uklare og meget forvirrede. Vi har måske en masse tanker, som ikke kan falde til ro og som hele tiden forstyrrer vores meditation. I det tilfælde kan vi prøve at fokusere på vores åndedræt. Der er en metode, hvor man simpelthen tæller sit åndedræt. Man ånder ud og ånder ind og tæller: Det var én gang. Ånder ud ånder ind: Det var to gange, ud og ind: Tre osv. Hvis man på den måde kan være opmærksom på sit åndedræt og ikke mister fokus på åndedrættet samtidigt med at man tæller, så kan man få tankerne til at falde til ro igen.

Der er også en anden ting, man kan gøre. Man kan f. eks. visualisere en skyfri himmel. Der er også nogle, der oplever rolig hvilen meditation ved at fokusere på sindet selv - altså sindet helt for sig selv. Men det er en ret svær måde at øve sig på. Når vi vælger et fokusobjekt i starten, skal vi vælge det objekt, som vi synes er lettest for os at bruge.

Når vi så har besluttet os for at bruge et objekt, så bør vi holde os til det. For hvis vi bruger et objekt den ene dag og et nyt den næste dag, så vil det gøre meditationen ustabil, og forskellige forstyrrende følelser vil opstå på grund af det. Derfor bør vi finde et objekt, som vi har det godt med og så holde os til det.

Hvis man f.eks. vælger at meditere på Buddha, bruger Buddha som sit fokusobjekt og visualiserer Buddha i sindet, så er det i starten ret vanskeligt at få en helt klar visualisering af Buddha og se både hans hoved, øjne, næse, mund, hans hænder og hvordan benene sidder osv. Det er svært at få et helhedsindtryk. Men det er noget, man kan styrke. Man kan fokusere på de enkelte dele til at starte med. Nogen gange fokuserer man måske på hænderne, og prøver at se dem helt klart. Andre gange fokuserer man f.eks. på øjnene eller på hans hår osv., hans ansigt som helhed - hvis man altså ikke fra starten kan få det hele med. Det vil så langsomt bevirke, at det mentale billede blive mere og mere klart.

Det kan også være at man, hvis man f. eks. visualiserer Chenrezig, som jo er hvid i farven, så ser Chenrezig som værende rød i farven i stedet for hvid. Det skal man ikke gøre en stor ting ud af og tænke at det er dårligt, eller det må jeg ikke eller noget i den stil. I stedet tænker man blot på den hvide farve og lader den komme tilbage, når den nu gør det.

Eller det kan også være, at man øver at visualisere Buddha meget lille, men at han så forekommer meget stor, eller man prøver at visualisere Buddha meget stor, og Buddha så forekommer meget lille. De her ting er simpelthen bare vores tankespind. Det er blot tanker, som opstår, og det er ikke noget, man skal gøre for meget ud af. Man skal bare vende tilbage til den visualisering, man nu har, og ikke begynde at stresse over det og gøre et stort nummer ud af det, det vil kun skade meditationen.

Som sagt er der to forhindringer for rolig hvilen meditation. Den ene er mental formørkelse - mental sløvhed - og den anden er for meget mental aktivitet. Sløvhed vil sige at man "falder hen" eller endda falder i søvn, når man sidder og medi-

terer. Det er selvfølgelig ikke konstruktivt, når man forsøger at udvikle et klart og stabilt sind. Og hvis vi har for mange tanker, hvis der hele tiden er den ene tanke efter den anden, og det ikke kan stoppe, så bliver vi forvirrede, så kan vi ikke meditere, og vi kan heller ikke holde fokus på objektet. Så de to forhindringer er det vigtigt at komme til livs.

Der er to modgifte mod mental sløvhed eller for megen mental aktivitet. Den første er at man, i kraft af at man har været vant til at meditere på et bestemt objekt, simpelthen husker det objekt igen, når man enten er for sløv eller for forvirret og på den måde kommer tilbage til fokusobjektet. I kraft af at man har vænnet sig til gentagne gange at meditere på dette objekt, så er det lettere at komme tilbage til det igen.

Den anden modgift er ligesom effekten af den forrige, nemlig, at man vænner sig til at fokusere på et bestemt meditationsobjekt ved gentagne gange at bruge det og minde sig selv om det, så bliver det selvfølgelig forstærket, og man bliver mere og mere klar i sindet og vil helt automatisk kunne se det mentale objekt, man mediterer på.

Så den anden modgift det er ikke at glemme objektet. Og det opstår ved at man har vænnet sig til at bruge objektet gentagne gange. Så det første fungerer som en årsag for det andet.

Lama Tsongkapa har sagt at det at vænne sig til et stabilt sind, et sind som er i stand til at fokusere på et objekt, det bevirker at man også, når man ikke mediterer, er i stand til meget effektivt at udføre positive handlinger, gode handlinger. Det bliver meget lettere at fokusere på gode handlinger i ens dagligdag.

Nu vender vi lige vnder tilbage til det eksempel med elefanten, som var bundet til en stolpe. Når man skal tæmme sådan en elefant, så er det en god ide at have en kæp af en eller anden art og så nogen gange lige rette den på plads med kæppen. Kæppen svarer til vores opmærksomhed, vores mindfulness, det at vi er opmærksomme på, om vi er på objektet eller ej.

Når vi snakker om opmærksomhed, som er en væsentlig årsag til mindfulness, og årvågenhed, så er opmærksomhed den vigtigste af de to. Det vil sige, at man husker, hvad det er for et objekt, man skal holde opmærksomheden på.

❖ Årsager til forhindringerne for meditationen

Når nu vi oplever disse forhindringer for vores meditation, så er det vigtigt at kigge på, hvad det er, der er årsagen til det og spørge sig selv, hvorfor man lige nu oplever et sind, der er lidt for vildt. Det kan måske være, at man tænker på en person, man finder meget attraktiv, og det forstyrrer ens meditation.

Hvis det er tilfældet, kan man benytte en modgift. Det kan så f.eks. være at meditere på den persons indvolde - det er det, som munkene traditionelt gør. På den måde kan man så reducere ens tilknytning til objektet. Lige meget hvad det er, der forstyrrer én, så bør man bruge den tilsvarende modgift.

Når man mediterer på rolig hvilen, så bør man ikke være for anspændt eller have for megen mental aktivitet. F.eks. hvis man får at vide, at man skal til eksamen i morgen, så bliver man anspændt og får sommerfugle i maven. Man spænder lidt for meget faktisk, og det er en forhindring for at lave en god præstation.

På det tidspunkt er det bedre at prøve at bringe sindet lidt ned, falde lidt til ro. På samme måde med meditationen. Vi skal ikke være for anspændte men være afslappet opmærksomme, og på samme tid skal vi heller ikke være mentalt sløve, så vi falder helt hen og er på grænsen til at falde i søvn, eller objektet bliver helt sløret, så man ikke længere ved, hvad man tænker.

Vi skal prøve at finde en mellemting mellem de to yderpunkter.

Når vi fokuserer på objektet, som er foran os, eller hvor vi nu fokuserer på det, så er det vigtigt ikke at begynde at skabe en masse mental aktivitet omkring det, om det nu er stort eller småt eller udvikle andre tanker om det og på den måde lave tankespind omkring meditationen. Det er nemlig en form for for megen mental aktivitet, og det er ikke nødvendigt, når man mediterer. Det er kun en forhindring. Men samtidig er det heller ikke sådan, at vi slet ikke skal tænke på noget. Der er måske nogen, som tror, at man bare slet ikke skal tænke på noget og være væk i trance eller sådan noget, og det er ikke tilfældet, for det vil være en form for mental sløvhed. Det gavner ikke ret meget.

Det vi skal gøre er at holde et objekt, og kun ét objekt, klart og sikkert i sindet på en afslappet måde.

❖ Meditationsperiodens længde

I starten er det bedst at holde meditationsperioden meget kort, måske et par minutter, fem minutter, ti minutter eller max et kvarter, for de fleste vil begynde at miste fokus, og tankerne vil begynde at vandre efter 5-10 minutter, og så er man allerede væk fra objektet. Så i starten er det meget vigtigt kun at holde korte meditationsperioder, som til gengæld er af høj kvalitet.

Man mediterer måske fem minutter, koncentrerer sig om det og så stopper man, holder en pause og laver noget andet. Hvis man så har tiden til det, kan man komme tilbage igen og gentage den samme korte periode, fem minutter f.eks., og på den måde gentage det mange gange. Det er at anbefale, når man begynder.

Når man så oplever, at ens sind bliver mere stabilt, og man er i stand til uden problemer at holde sindet fokuseret på objektet, så kan man gradvist prøve at forlænge meditationsperioden.

Her før pausen sad vi og mediterede sammen en ti minutters tid, og det kan jo godt være, at I ikke kan holde koncentrationen i så lang tid. Men når vi sidder sådan her i en gruppe, så må man holde en eller anden periode sammen.

Men når man er derhjemme, er det jo anderledes. Der kan man selv undersøge og analysere sig selv: Hvor lang tid er jeg i stand til at holde fokusobjektet klart i sindet? Hvornår begynder jeg at miste fokus eller blive lidt sløret eller tænke på andre ting?

Derhjemme kan man gøre det helt individuelt, og det bør man også gøre; det er meget vigtigt at stoppe meditationen, når man begynder at blive uklar, eller sindet begynder at vandre, og rejse sig op og begynde at lave noget andet. Så kan man komme tilbage til det igen, når man er frisk eller udhvilet.

Nu går Lama Tsongkapa videre i teksten, og han starter med at forklare forhindringen ved at have for megen mental aktivitet.

❖ **Forhindringen ved for megen mental aktivitet**

Lama Tsongkapa definerer det som en tilstand, hvor man er tilknyttet et ydre objekt. F.eks. tænker man på et eller andet objekt, man er knyttet til eller har begær til, og det trækker sindet i retning mod objektet. Der er tre aspekter eller tre fejl ved denne tilstand.

Det første er angående objektet for den mentale forstyrrelse, det er det objekt sindet bliver optaget af, revet med af, et objekt man finder tiltrækkende, et smukt objekt. Det var angående objektet.

Aspektet, den mentale tilstands aspekt, er at der er noget som forstyrrer, sindet bliver forstyrret. Man kalder det, at man går imod objektet. I stedet for at sindet hviler i sig selv, går det udad og bliver forstyrret.

Funktionen af at have for mange tanker, det er, at man ikke kan meditere. Det er derfor, at denne tilstand er en forhindring for at udvikle shamata.

❖ **Forhindringen ved mental sløvhed**

Den næste forhindring for at udvikle rolig hvilen meditation er mental sløvhed. Og her inddeles der også i forskellige grupper.

Den første er angående objektet. Når man oplever denne sindstilstand, så er sindet uklart, det er ikke koncentreret, og derfor har objektet også det kendetegn, at det ikke er klart, men uklart og sløret. Objektet er uklart, selvom man har opmærksomheden på det, men ens mentale sløvhed kan også blive så dyb, at man simpelthen mister det helt.

Der kan optræde to former for mental sløvhed. Den ene er en positiv form, og den anden er en neutral form. Der er ikke nogen af de her former, som er negativ i sig selv.

Et eksempel på den positive form for mental sløvhed kunne være, hvis man mediterer på Buddhas krop. Det er jo generelt en positiv handling, og derfor vil det bringe et godt resultat af glæde osv. Så selv om ens sind er sløvt, og man falder lidt hen, så man ikke helt kan se Buddha klart, så vil man stadig definere den sindstilstand som positiv, men det er en sindstilstand, der fungerer som en forhindring for at udvikle rolig hvilen meditation.

Eller f.eks. det at have venlige og positive tanker for andre, det er jo en god ting, og derfor er det positivt. F.eks. at tænke at man gerne vil hjælpe fattige mennesker og lave et projekt, noget hjælpearbejde i et uland eller holde en bestemt moralsk disciplin, det er også generelt noget, som er positivt. Alle de her ting er noget som generelt er positivt, men når man mediterer og prøver at udvikle rolig hvilen meditation, så er det en forhindring at sidde og tænke og spekulere på den måde, selv om det er positive tanker.

På det tidspunkt, hvor man prøver at skabe et stabilt, roligt sind, er det ikke det rigtige tidspunkt at kultivere disse tanker. De vil da fungere som en forhindring.

Lad os lige sidde og meditere ti minutters tid igen inden pausen.

Hvis der er nogle spørgsmål, så kan vi tage dem nu.

Spørgsmål og svar

Sp.: Skal man visualisere objektet foran sig eller i sindet?

Sv.: Hvis man f.eks. visualiserer en Buddha, så er der nogle, der forestiller sig Buddhaen foran sig i rummet. Og der er nogen, som visualiserer Buddha oven på hovedet og andre inde i hjertecenteret. Men det er afhængigt af, hvad man har det bedst med. Det er jo alt sammen mentale visualiseringer, det er noget vi forestiller os, så det er op til én selv.

Der er en sjov historie om en tibetansk lama og hans elev. Eleven fik fortalt, at han kunne meditere på lamaen som sit meditationsobjekt ovenpå sit hoved. Det prøvede eleven så, men han var helt skaldet, så han tænkte: Hvis nu lamaen sidder ovenpå mit hoved, så glider han da ned, for der er alt for glat på min skaldede isse til, at han kan sidde der.

Så han gik tilbage til lamaen og sagde: Jeg tror ikke, du kan sidde ovenpå mit hoved. Du vil da glide ned.

Lamaen lo selvfølgelig bare og sagde, at det behøvede han ikke at bekymre sig om. Han skulle jo bare forestille sig det mentalt.

Sp.: Sådan som jeg forstår det, så er meditationsobjektet underordnet det at opnå rolig hvilen, så objektet kommer i anden række. Kan objektet være et punkt i kroppen?

Sv.: (Tolken:) Man skal bruge objektet for at opnå rolig hvilen, det kommer først. Du skal have et objekt at fokusere på.

Sp.: Okay, men kan objektet være et punkt i kroppen, f.eks. hjertet eller hara eller ligesom vi gjorde før med åndedrættet?

Sv.: Det kan det sagtens, det kan godt være ens hjerte, vejrtrækning eller chakraer. Der er faktisk ingen begrænsninger.

Sp.: Jeg tænkte, at når nu Geshe-la forklarede, at elefanten var sindet og træet var det, som sindet skulle fokusere på - eller søjlen. Stolpen og stokken var det, som skulle føre elefanten ind på rette spor. Så tænkte jeg, hvordan vil man så forbinde elefanten fast til søjlen, hvis vi bliver i det billedsprog?

Sv.: Det gør vi med vores eget sind. Det er os, der beslutter, at nu vil jeg fokusere på det her objekt. Man beslutter sig for det, og dermed binder man knuden omkring søjlen.

Det er dig selv, der binder elefanten til søjlen.

Vi har et objekt, og så binder vi, fæstner vi, vores sind til det.

Sp.: Du sagde, at der er to slags mental sløvhed. Den ene er positiv, men jeg fik ikke helt fat på hvad den neutrale er.

Sv.: Et eksempel på en neutral form for mental sløvhed kunne være, at vi f.eks. mediterer på en blomst eller på himlen, der, som vi snakkede om, var et af de objekter, man også kunne vælge. Det er neutrale objekter, og derfor er det en neutral form for mental sløvhed, hvis man mister fokus på objektet. Man definerer det således ud fra, om objektet er positivt eller neutralt.

Sp.: Jeg vil gerne spørge, om man kan bruge et mantra som objekt for meditationen?

Sv.: Man kan godt meditere på en lyd. Man gør det, at man forestiller sig f.eks. stavelsen AH forlænget på denne måde: AAAAHHHH. Så forestiller man sig den stavelse eller lyd mentalt og holder opmærksomheden på det. Men et mantra i sig selv, det er måske noget lidt andet.

Sp.: Kan man meditere på en farve i sig selv, eller er det for diffust?

Tolk: Bare en farve i sig selv uden nogen form?

Sp.: Ja, altså en speciel farve.

Sv.: Ja, det kan man sagtens. Hvis vi forestiller os en eller anden ting, så har den både en form og en farve. Men vi kan også godt dele det op, som du siger, og simpelthen kun fokusere på en farve. Det vil være ligesom at forestille sig rum i sig selv, space, og så forestille sig rum med en farve.

Geshe-la mener, at når man forestiller sig et bestemt objekt, altså en form, så er det bedst at forestille sig den form med en farve. Det er sådan, vi normalt oplever ting, de fleste ting er ikke farveløse.

Sp.: Jeg har et spørgsmål om det her med ord. Jeg fandt et ord, som betyder rigtig meget for mig, til at meditere på, og jeg gør det, at jeg siger ordet indvendig, jeg ser det ikke, jeg siger det indvendig. Er det ikke at ligestille med et mantra, og er det en hensigtsmæssig måde at gøre det på? Ordet gør så det for mig, at når de forstyrrende tanker kommer, så bruger jeg det, og så går tankerne væk.

Sv.: Ja, det er helt rigtigt, som du beskriver det, at når du gentager det her ord for dig selv, så fokuserer du jo kun på én ting, og det gør, at f.eks. forstyrrende følelser bliver dæmpet. Derfor vil det være en fin form for rolig hvilen meditation at fokusere mentalt på det her ord og forestille sig den lyd, det giver. Men hvis du så har vænnet dig til det ord, det objekt, og så skifter til et andet ord, vil det ikke være så godt, så mister du det, du har trænet allerede. Så det bedste er at fortsætte med det.

Sp.: Hvad når et meditationsobjekt forandrer sig, bliver større, mindre, eller at lyset ændrer sig. Er det et tegn på, at man er for anspændt?

Sv.: Nej, det er ikke tegn på mental sløvhed eller mental overaktivitet. Det er simpelthen pga. forstyrrende tanker, dualistiske forstyrrende tanker, som vi har nærmest hele tiden. Det er dem, der kreerer det; de laver tankespind og kreerer alle mulige forestillinger.

Når man starter med at meditere, så kommer der generelt de her tanker, forstyrrende tanker, f.eks. at man sidder og spekulerer på noget og tænker, er mit sind nu fokuseret på objektet eller ej?, eller jeg tror faktisk, at jeg er faldet lidt hen og blevet lidt sløv nu, måske er jeg lidt for anspændt. Det er det analytiske sind, og det er ikke passende på det tidspunkt.

Man skal lade sindet hvile på objektet uden tankemæssig aktivitet. Fordi når man har analytiske tanker, så forstyrrer det i virkeligheden meditationen.

Når vi mediterer i alle mulige andre sammenhænge, så tillægger vi tingene en værdi, som de ikke har. Vi sidder og gør os forestillinger om objektet, om det er stort, om det er lille, om det er det ene eller andet. Men det er ikke nødvendigt overhovedet, når vi mediterer. Fordi det er netop for at blive fri for den her type forvirring eller spekulation, at vi mediterer.

Det at meditere shamata meditation, det er at fæstne sindet således at de forstyrrende tanker eller spekulationer falder til ro, så sindet er helt klart og helt roligt.

Det er såmænd bare det, der er formålet. Derfor skal vi ikke sidde og spekulere, for det modarbejder vores mål.

Sp.: Vedrørende meditationsobjektet, er det så ikke mest gavnligt at vende opmærksomheden mod egen krop, f.eks. mod vejrtrækningen eller hjertet, det er jo dem, vi i princippet skal rydde op i. Og i stedet for at have et ydre meditationsobjekt, så i stedet vende opmærksomheden mod egen krop, er det ikke det mest effektive for at nå målet?

Sv.: Når vi taler om visualisering af f. eks. Buddha i rummet foran os selv, så er det i virkelighed ikke noget ydre, fordi det, der visualiserer, er sindet. Det er os, der kreerer billedet af Buddha. Så det er ikke forskelligt fra sindet. Derfor gør det ingen forskel, men hvis det for dig er lettere at fokusere på noget i kroppen, åndedrættet osv., så er det helt i orden. Men det mentalt at forestille sig noget, det vil man generelt ikke beskrive som et ydre objekt. En anden person vil ikke kunne se Buddha i rummet foran dig, fordi det er et mentalt billede, du har skabt. Så det er ikke forskelligt fra sindet, og derfor er det også et indre objekt.

Sp.: Kan man så også have et fokus på en kvalitet eller en følelse?

Sv.: Ja, det kan man godt. Der er en af Dalai Lamaerne, nu kan jeg ikke huske, om det var den tredje eller femte, som skrev om shamata meditation, hvor man fokuserer på sindet selv. Så hvis man nu fokuserer på selve sindet, så kan man også fokusere på en følelse i sindet, som f.eks. medfølelse, kærlighed eller på positive følelser.

Sp.: Jeg går jo og tror, at jeg mediterer, når jeg ordner min have, for jeg ved aldrig, hvad jeg har tænkt på, når jeg kommer ind. Kan man meditere på at lave et stykke fysisk arbejde, man virkelig elsker?

Tolk: Men hvad er fokusobjektet når du gør det? Bare det at være i nuet, eller?

Sp.: Ja.

Svar: Man vil nok ikke sige, at det er en form for rolig hvilen meditation, når du bagefter ikke kan huske, hvad du har fokuseret på. Man føler roen ved det, men man kan ikke sige, at det er noget som udvikler, fordi når man laver noget arbejde, så skifter fokusobjektet konstant, ved at man først gør det ene og så gør det andet. Det er i modstrid med, at man kun holder fokus på et objekt.

Men for dem, som er rigtig øvet og trænet i rolig hvilen, er det muligt, uden at afvige fra objektet, at indgå i alle slags handlinger, arbejde og alt hvad de gør. Men det er meget avanceret, og det er de færreste, der kan det.

Sp.: Formålet med meditationen er vel at reducere vores egne forstyrrelser, altså at få fat i de følelser og tanker der sidder i kroppen det er vel det, der er formålet?

Sv.: Rolig hvilen meditation er en meditation, hvor man hovedsageligt prøver at skabe et stabilt sind og blive i stand til at fokusere på kun et objekt. Og formålet med det er i virkeligheden kun at tage det videre og bruge det i vipassana, højere indsigts meditation. Man bruger den stabilitet, man har skabt i sindet, og forener den med højere indsigts meditation, som vi behandler i morgen. For det er kun kombinationen af de to, der virkelig kan udrydde vores forstyrrende følelser, altså virkelig komme dem til livs.

Sp.: Så de supplerer hinanden?

Sv.: Ja, lige præcis, men der er også nogle andre, hvad kan man sige, "bieffekter" ved rolig hvilen meditation, f.eks. at man oplever en meget stor glæde i sindet. Man føler sig meget positiv, man oplever en meget speciel form for fryd i sindet. Det er også ved at meditere på rolig hvilen, at man oplever det, man kalder mirakuløse evner. Man hører om, at folk bliver clairvoyante f.eks., og det er på grund af det. Det kan man udvikle på grundlag af rolig hvilen, fordi sindet bliver så klart. Der er mange andre former for tegn på, at en person har fuldført rolig hvilen meditation.

Men hovedsagligt er målet med shamata meditation at skabe et stabilt sind, således at man senere, når man går videre til højere indsigt, er i stand til meget klart at adskille, hvad er positive følelser, og hvad er negative følelser. Man er i stand til at skille dem ad og med højere indsigt, som vi skal diskutere i morgen, så er man i stand til at tage den med ro og se de her forstyrrende følelser og trække dem op, så de aldrig kommer igen. Så er de helt ude af billedet.

Sp.: Jeg er undervejs kommet til at tænke på, at det jo i grunden, for mig i hvert fald, er ret logisk, at hvis man træner sit sind - vi træner i en masse andre sammenhænge for at blive bedre til noget - men at træne vores sind er jo også rigtig, rigtig vigtigt. Men så tænkte jeg på, at det i den vestlige verden er så svært at komme ind på den vej og træne sindet; måske fordi vi har noget andet med os, som gør det vanskeligere at gøre det?

Tolk: Altså at det skulle være sværere for os at træne sindet?

Sp.: Ja, altså i den vestlige verden, at tage det ud og fokusere på det, ikke? Og træne det. Man ser, hvordan folk træner i fitnesscentre, og hvad ved jeg. Men at træne sindet, det er jo så logisk, at hvis man træner sindet, så bliver man bedre og bedre til at leve sit liv.

Hvad er det, der - jeg har også selv svært ved at sætte mig ned og meditere og bruge tid på det - gør, at vi har sværere ved det åbenbart i den vestlige verden, end man måske har i Tibet og den vej over?

Sv.: Altså, det her med at vi ikke har lyst eller ikke får tid, eller hvad det nu kan være til at meditere. Det er i virkeligheden, at vi ikke prioriterer det. Det er en form for dovenskab, kan man sige, at vi ikke prioriterer det højt nok.

Det med forskellen mellem vestlig kultur og Østen, eller man kan sige buddhistiske kulturer i Østen..... Det er rigtigt, at her i Vesten er vi fokuseret meget på den ydre verden, på videnskab osv. Vi har undersøgt alt ned til de mindst atomer, og vi fokuserer meget på kroppen og på at træne det ydre, hvorimod vi ikke har nogen tradition for at træne sindet og den indre verden så meget.

Men man kan sige, at en grund til at de måske har det i Østen, er at de ikke har været lige så udviklede i Østen, som vi er her, altså teknologisk, så der har ikke været så mange ting at blive optaget af i den ydre verden. I Tibet har der jo for ikke ret mange år siden ikke været nogen form for teknologi, biler osv., så der var ikke så meget at blive distraheret af udadtil. Derfor kunne de vende sig indad. Det var også en buddhistisk tradition, den indre videnskab kan man kalde det, om sindet selv.

Men Geshe-la mener, at det er utroligt godt at kombinere de to traditioner, for i virkeligheden har vi jo brug for dem begge to. Vi har brug for at forstå den ydre verden men også for at forstå den indre verden, vores følelser osv. Så at kombinere de to vil selvfølgelig være ideelt.

Geshe-la, som jo kommer fra Østen og er tibetaner, bor i Tyskland. Han har rejst rundt i andre lande også her i Vesten. Da han rejste rundt og besøgte en masse steder her i Europa, så han, hvor rent der er på gaderne i sammenligning med i Tibet og Indien. Og vi har flotte huse og biler osv., meget smukt udadtil, meget behageligt, meget bekvemme forhold, så det er da vidunderligt, ikke. Men da han begyndte virkelig at tale med folk, fandt han ud af, at vi havde en masse problemer, og i starten tænkte han, det er da egentlig mærkeligt, de har jo alt her, flotte huse og så videre, alt hvad vi har brug for, mad og sådan noget. Men det er selvfølgelig, fordi vi ikke har trænet sindet så meget og i stedet fokuseret meget på det ydre. Men vi bør overveje, om ikke det kan hjælpe os at træne den indre del, selve sindet, for det er jo det, som bringer virkelig glæde.

Der er mange flere mennesker her i Vesten, som begår selvmord i forhold til i Tibet. Det er meget sjældent, at der er nogen, der begår selvmord i Tibet. Geshe-la mener, at det er, fordi hvis man har en viden om, hvordan sindet fungerer, hvis man ved, at lidelse er noget, vi alle sammen oplever, at der nogen gange kommer sorg i sindet, og at vi ikke altid er glade. Hvis man ved det, så ved man også, at det bare er en sindstilstand, som forandrer sig.

Den er flygtig og ikke permanent varende. Hvis den var permanent, så var der virkelig en grund til at være deprimeret. Men det er den heldigvis ikke, så måske

forandrer den sig om tre dage. Så har vi det lige pludselig godt nok igen. Sindet er foranderligt. Når man ved det, så behøver man ikke tage sin sorg eller lidelse så alvorligt.

Folk her er i Vesten tænker måske nogen gange, at vi ikke har de samme redskaber som i Østen til at hjælpe os, når vi har det dårligt, til virkeligt at arbejde med os selv. Og det gør så nogle gange, at man slet ikke kan komme ud af den lidelse; man virker fastlåst, fordi man simpelthen ikke ved, hvad man skal gøre ved det.

Måske har en, der begår selvmord, den tanke, at den lidelse, han har på det tidspunkt, er så stor, at det virker, som om han har haft den hele sit liv. Det føles sådan, selv om det jo selvfølgelig ikke har været tilfældet. Det virker overvældende, og som om man ikke kan komme ud af det.

Men der kan man så tænke, at alle sindstilstande er flygtige, de varer ikke ved, de er ikke permanente, så derfor kan de også forandre sig, og det bliver ikke ved med at være på den måde.

Al den lidelse, sorg og negative sindstilstand vi oplever, kommer fra vores tilknytning til selvet, vores tilknytning til egoet, fra den måde vi opfatter vores ego på, og det taler vi om i morgen. Det er det, vi skal prøve at komme til livs.

Sp.: Man sælger faktisk kurser i mindfulness meditation nu, for at folk kan blive mere effektive til deres arbejde. Jeg vil gerne høre en kommentar til, hvad Geshe-la mener om det.

Sv.: Hvis det oprigtigt er en form for mindfulness meditation eller rolig hvilen meditation, så kan det ikke være andet end godt. Fordi det betyder, at hvis de underviser i en form for meditation, hvor man er fokuseret på et objekt, holder sinde på et objekt - hvis det ikke er noget, hvor man bare ikke skal tænke på noget eller skal tænke på en masse forskellige ting, så er det ikke så gavnligt.

Men hvis det oprigtigt er en form for rolig hvilen meditation, så er det kun godt, for det reducerer negative følelser, formindsker vores forstyrrende følelser, vores problemer. Og det fungerer ligesom en batterioplader at lave rolig hvilen meditation.

Nogen gange når man arbejder meget og er stresset osv., så føler man sig ligesom udtømt, man har ikke mere energi eller overskud. Det kan så hjælpe, at man sætter sig ned og mediterer, det er ligesom at putte batteriet i opladeren igen og få ny styrke i ens sind. Altså i virkeligheden at give sindet sin kraft tilbage.

Sp.: Ja, spørgsmålet er jo så netop, om det automatisk så vil gøre folk mere åbne og medfølelse?

Tolk: Mener du at meditere på rolig hvilen meditation?

Sp.: Ja, det er vel det Geshe-la siger, ikke? Og det er det, jeg tænker.

Sv.: Ja, altså det giver ikke sig selv, at man, hvis man udvikler rolig hvilen meditation, så nødvendigvis også udvikler kærlighed og medfølelse. Det er ikke en naturlig følgevirkning. Men hvis f.eks. en person allerede har udviklet kærlighed og medfølelse, så vil den tilstand blive stærkere, den bliver mere fokuseret, mere stabil, så det vil forstærke den i det tilfælde. Men der er også nogen, som ikke har nogen medfølelse, som ikke har nogen kærlighed til andre, men som stadigvæk udvikler rolig hvilen meditation, det er også muligt.

Sp.: Så det er motivationen det handler om?

Sv.: Ja, i buddhismen er ens motivation nærmest altafgørende, så selvfølgelig også for shamata meditation. Det gælder for alle positive handlinger. Det kommer an på ens motivationen, ens intention, om en handling er positiv eller ej. Så det er meget vigtigt.

Sp.: Når man har lært at fastholde meditationsobjektet, så er der ingen forstyrrende følelser samtidig. Vil jævnlig meditation så medføre, at de forstyrrende følelser reduceres og hen ad vejen forsvinder helt?

Sv.: Det er rigtigt at man, når man sidder og fokuserer på et objekt, ikke har nogen forstyrrende følelser, fordi sindet kun kan holde et objekt ad gangen. Så på den måde udelukker man de forstyrrende følelser, men man kommer ikke af med dem. Når man rejser sig fra meditationen igen, går lidt rundt, så opstår de igen. Så bliver man vred, man bliver tiltrukket af noget, man bliver tilknyttet og alt det her, jalousi osv. kommer igen. Så de er ikke væk, men det er rigtigt at de ikke er til stede i meditationsperioden. Det betyder bare ikke, at de er udryddet. Det sker kun ved at kombinere rolig hvilen meditation med højere indsigt. Det er den metode, som udrydder de forstyrrende følelser, så de simpelthen ikke har mulighed for at opstå igen, så det er det, vi har brug for.

Geshe-la tror, at han ved, hvad du tænkte på, for der er sådan et kendt ordsprog eller læresætning, der siger at "ved at lytte eller studere - altså lytte til dharmabelæringer, og læse bøger osv. - derved opstår en glæde og tilfredshed eller inspiration i sindet" og så går det videre og "ved at meditere formindskes forstyrrende følelser". Men ordet er her ikke rolig hvilen meditation, det er et mere generelt ord for alle slags meditationer; det dækker al slags meditation, herunder også højere indsigt. Så det er rigtigt at meditationspraksis formindsker forstyrrende følelser, men der er forskellige former for meditationspraksis.

Der er f.eks. analytisk meditation, hvor man sidder og overvejer noget i sindet, sidder og tænker, om det er sådan eller sådan. Højere indsigt en del af analytisk meditation; det hører ind under den gruppe. Men rolig hvilen meditation hører ind under det, vi vil kalde at fokusere på et objekt og hvile sin meditation på det. Så der er altså to typer.

Men for virkelig at komme af med de forstyrrende følelser på det absolutte plan, har vi brug at kombinere rolig hvilen og højere indsigt.

Det er altså højere indsigt, som virkelig gør det arbejde.

Så er vi ved at være færdige for i dag. Geshe-la vil gerne sige tak for de gode spørgsmål, og så ses vi i morgen.

Lad os sige tilegnelsen sammen!

11. maj 2008, I

Vipassana (tib.: lhag tong)

I dag tager vi så fat på vipassana, højere indsigtsmeditation, dvs. det udsyn hvormed man opfatter virkeligheden, hvilken filosofisk anskuelse man tager. Og i buddhismen er der generelt fire filosofiske skoler: Vaibashika, Yogacara, Sautrantika og Madhyamika. Af de fire bliver Madhyamaka regnet for at være den højeste anskuelse. Inden for Madhyamaka eller Middelvejen, er der to: Sautrantika Madhyamaka og Prasangika Madhyamaka. Indenfor den tibetanske tradition regnes Prasangika Madhyamaka for at være den højeste anskuelse, og det er også det udsyn, som den indiske mester Nagarjuna står for.

Vi oplever mange forskellige problemer, og nogle af dem kommer fra ydre omstændigheder. Men langt de fleste problemer kommer fra vores eget sind, altså problemer, vi selv kreerer i sindet.

Og de problemer eller vanskeligheder vi oplever i sindet, de kommer helt og holdent fra det mentale, fra en tilknytning til selvet; en ego tilknytning, kan man kalde det. Altså ofte fra en fejlagtig opfattelse af hvad vi er, hvad sindet er. Og det er denne opfattelse som skaber alle de forstyrrende følelser. Den er baseret på den fejlagtige opfattelse af, hvordan alle andre forstyrrende følelser som vrede, had og jealousy osv. opstår.

I alle fire filosofiskoler ser man det her som et fundamentalt problem, men de fire skoler ser lidt forskelligt på, hvad ego tilknytningen er. Buddha sagde også til sine elever: "Jeg siger jer, at befrielse er det modsatte af det, og når I har realiseret, er der ikke en ego tilknytning, men det vi også kalder tomhed eller virkelighedens natur, så kommer I alle disse problemer til livs". Men han sagde også til sine elever: "I bør selv undersøge dette, I behøver ikke tage det for gode varer, bare fordi jeg siger det. Bare prøv at undersøge det selv og se, hvad I finder, der er det rigtige". Det er denne attitude, der fikserer på et subjekt, et ikke eksisterende selv, som skaber alle vores problemer. "Find ud af det, og hvis I har det på den måde så prøv at bruge en modgift, som er en meditation på virkelighedens absolutte natur".

De fire forskellige skoler har en lidt forskellig opfattelse af, hvad ego fiksering er. Og der regner vi så Madhyamaka for at have den mest subtile, den dybeste opfattelse af, hvad virkelighedens natur er - også hvad ego fiksering er på det dybeste plan, og dermed har vi også den mest effektive modgift til at komme den til livs.

Når man vil praktisere vipassana eller højere indsigt, så er der først tre omstændigheder, der skal være til stede.

Den første er, at man skal finde en åndelig vejleder, en som har erfaring med lige præcis denne slags meditation.

Den anden betingelse er, at man skal modtage belæringer fra den åndelige vejleder om, hvordan vi mediterer højere indsigts meditation

Og den tredje betingelse er, at man selv skal undersøge og analysere de instruktioner, som man har modtaget. Se hvordan de fungerer, lave en analytisk meditation på det.

Så med hensyn til den første betingelse.: Hvorfor er det vigtigt at have en åndelig vejleder, kan man måske spørge sig selv?

Det er fordi, det stort set er umuligt at realisere den absolutte virkelighed eller tomhed, uden en åndelig vejleder, som har det direkte kendskab til virkelighedens sande natur.

Så det er faktisk umuligt selv at komme til den realisation af sandheden, til virkelighedens natur, altings tomhed, tomhed. Fordi det kun er gennem denne realisation af virkelighedens sande natur, vi kan komme alle de forstyrrende følelser til livs, virkelig gøre en ende på dem for altid.

Vi har brug for en åndelig vejleder, som har realiseret virkelighedens sande natur. Sådant en person kan man kalde et helligt væsen. Vi har brug for at forbinde os med sådant en person og modtage belæringer fra sådant en person.

Men det er vigtigt at man finder en, der virkelig har forstået sandheden, og ikke bare er hvem som helst, der måtte udgive sig for åndelig vejleder. Det er vigtigt, at undersøge om personen er kvalificeret. Vi bør undersøge personen og se, om han har den anskuelse af virkeligheden, og fra vores synspunkt bør det også være en person, som holder det højeste udsyn.

Det vil sige en person, som forstår Prasangika Madhyamaka, Madhyamakas udsyn, ikke kun Vaibashika, Sautrantika eller Yogacara, de andre filosofiske skoler indenfor buddhismen. Men hvis vi vil forstå det endelige udsyn, den absolutte natur, har vi brug for en person, som forstår det udsyn i overensstemmelse med Prasangika Madhyamaka, fordi det er via ham, vi også opnå den realisation. Derudover skal han eller hun også have meget stor medfølelse. Det er meget vigtigt, at læreren føler dybt ansvar og medfølelse med eleverne og også har en glæde ved at undervise.

Når vi vil realisere den højere indsigtsmeditation, som er baseret på virkelighedens sande natur, så er det vigtigt at den person, som vi modtager informationer fra, virkelig har en forståelse af tomhed eller virkelighedens absolutte natur. For ellers giver det ikke mening, så er der ikke så meget at komme efter. Så vil det være som en blind person, der fører en anden blind person, og man ved ikke rigtig, hvor man går hen, man går bare. Så man skal være sikker på, at personen har den rette forståelse af virkelighedens sande natur.

❖ Tomhedsaspektet

For at forstå tomhedsaspektet, er det vigtigt at studere nogle tekster. Læse nogle tekster og modtage belæringer over nogle tekster, og der findes en masse forskellige tekster om tomhed. Men de mest præcise, de skarpeste, de er skrevet af Nagarjuna, en indisk mester. Det er Nagarjunas udsyn, der bliver betragtet som det

ypperste, det mest skarpsindige udsyn. Derfor er det meget vigtigt at prøve at læse og modtage belæringer over nogle af Nagarjunas tekster og studere dem.

Den tibetanske mester Lama Tsongkapa læste alle mulige forskellige indiske kilder, sammenlignede dem og fandt frem til, at Nagarjunas udsyn er det dybeste. Nagarjuna havde også adskillige disciple, blandt dem Aryadeva og Chandra-kirti. At de er hans disciple, vil sige, de følger den samme tradition, er enige, har samme udsyn, som f.eks. også Shantideva. De følger alle sammen Prasangika Madhyamaka-skolen.

Hele pointen med at buddhismen taler så meget om tomhed, den absolutte natur, er at hvis vi endeligt skal blive helt fri for forstyrrende følelser, så er det den eneste vej, så bliver vi nødt til at forstå tomhedsaspektet, for det er det, der udrydder vores forstyrrende følelser.

Generelt bliver det også i belæringerne anbefalet, at man benytter forskellige modgifte mod forskellige forstyrrende følelser, som f.eks. når vi oplever vrede, og det gør vi pga. tilknytning til vores jeg. Vi føler os måske truet, og derfor skaber vi vrede. I det tilfælde bliver det anbefalet, at vi mediterer på tålmodighed eller i stedet for vrede genererer kærlighed.

Man bruger det modsatte sind for at fjerne det negative sind.

Hvis man f.eks. føler stærkt begær, kan man meditere på - ja forestille sig - indvolde og blod.

Der er modgifte til alle forskellige følelser, og det er noget vi anvender, fordi det hjælper her og nu, men modgiftene er ikke i stand til endeligt og permanent at fjerne de forstyrrende følelser. Men de er i stand til at nedtone dem i en kortere periode. Det hjælper, så derfor skal vi bruge dem. Indtil man har realiseret tomheden, bør man bruge de her konventionelle modgifte, det er meget vigtigt.

Men det er heller ikke sådan, at de forstyrrende følelser forsvinder for evigt, hvis en person har realiseret tomheden. Sådan fungerer det ikke.

Det bliver beskrevet, at fra det øjeblik en person realiserer tomheden for første gang, indtræder personen på det, vi kalder "De Ti Bodhisattva-trin". Der er altså ti trin, og derefter bliver man fuldt oplyst, men det er stadigvæk en gradvis proces.

Realisationen af tomhed bliver dybere og dybere, og gradvist fjernes de forskellige lag af forstyrrende følelser. Man går dybere og dybere ned, og på det tiende Bodhisattva-niveau er der næsten ikke noget tilbage, det er meget subtilt. De forstyrrende følelser kan man nærmest ikke længere kalde forstyrrende følelser, men der er et meget lille gran af uvidenhed tilbage, og når det så bliver fjernet, bliver man oplyst. Man bliver en arhat. På det tidspunkt er alle forstyrrende følelser ophørt, udslukket og fjernet for evigt.

❖ Tilknytningen til et selv

En følelse som tilknytning eller begær startes af vores fiksering på et selv, et jeg, vores fejlagtige opfattelse af vores selv. Den får os til at føle os snæversynede og truet af andre osv., eller får os til at ville have noget. Så det er baseret på den følelse at begær opstår, f.eks. at jeg vil have noget, jeg vil have et hus, jeg vil have en bil, jeg vil have en kone eller det ene eller det andet.

Når vi så har begær og tilknytning til ting, prøver vi at opnå dem, men nogen gange gør vi det og andre gange gør vi ikke, og når vi ikke opnår de her ting, så bliver vi triste. Så har vi det ikke godt, så lider vi og bare selve den proces, at vi stræber efter de her ting, det er hårdt arbejde. Det er lidelse hele tiden at være fokuseret på det, det er trættende.

På samme måde med f.eks. vrede, som også opstår baseret på tilknytning til selvet. Vi føler os truet af andre, vi tænker måske, han kiggede underligt på mig eller hun sagde et eller andet; - hvad var det egentlig, at hun mente med det?, man bliver lidt såret måske, og så begynder man at blive vred indeni.

Og når vi så bliver vrede eller føler tilknytning eller begær, det er forstyrrende følelser. De forstyrrer, men har også en anden funktion, det skaber karma.

Karma betyder i virkeligheden - der er nogle gange en forkert opfattelse af det - handling, fordi begær også er en slags handling, og baseret på de handlinger man begår, kommer man til at gøre andre ting. For at opnå det, vi ønsker, skal vi gøre en masse ting, negative ting, og derved akkumulerer vi negativ karma som selvfølgelig resulterer i nogle dårlige situationer for os, nogle dårlige sindstilstande.

Hvis vi tager et eksempel som at folk går i krig, forskellige lande er i krig med hinanden, så er det oftest på grund af tilknytning og begær, måske had. Man vil have nogle ting som er i det pågældende landet, nogle rigdomme, eller måske har man bare været uvenner, man hader det andet land af en eller anden grund eller hvad det nu kan være. Men det er igen baseret på vores ego, at de her følelser opstår, hvor man så f.eks. tager skridtet til at gå i krig med et andet land - og skaden ved det, kender vi jo alle sammen.

På samme måde som eksemplet med krig kommer vi på grund af vores ego tilknytning også til at udføre en masse handlinger for at opnå det, vi vil have, eller når vi f.eks. har vrede eller had, så kommer vi på grund af de følelser til at handle på en meget negativ måde, og det skaber selvfølgelig negativ karma med negativt resultat.

Når vi oplever et eller andet ubehageligt, en ubehagelig situation, eller vi føler os meget, meget kede af det osv., så føles det som det er noget, der er sket lige nu og her, som det bare lige er kommet nærmest uden grund, og vi ved ikke rigtig hvorfor, men vi føler os bare meget deprimerede.

Hvis vi imidlertid prøver at kigge dybere på det, så vil vi se, at der er en årsag til det. Denne her situation er ikke opstået uden en årsag, der er en meget god grund til, at vi har det på den måde, som vi nu har det. Hvis vi nu går tilbage, så kan vi se, at den her sindstilstand er et resultat af min vrede eller min tilknytning, som jeg ikke fik opfyldt. Og hvis vi går videre tilbage, kan vi forstå, at det er

på grund af vores fiksering på et selv. På det dybeste plan er det vores tilknytning til et selv, der har skabt det her problem. Så det er en gradvis proces af årsager, som har skabt et resultat af lidelse eller det, at vi befinder os i en trist tilstand.

Hvis man har forstået tomheden eller virkelighedens absolutte natur til en vis grad, betyder det ikke, at man ikke oplever nogen form for lidelse. Man kan godt føle sig trist nogen gange, ked af det osv. Men måden man er i stand til at tage det på, er anderledes, fordi man har et redskab til at reducere de forstyrrende følelser, den lidelse man føler i sindet, en smule.

En person der har forstået tomheden, vil opleve lidelse, når vedkommende føler sig trist i sindet. Den person vil imidlertid være i stand til at reducere lidelsen og til sidst helt kunne fjerne lidelsen fra sindet. Det er gaven ved at realisere tomheden eller virkelighedens absolutte natur, men først og fremmest er det naturligtvis noget, som vi bør stræbe efter at forstå med vores intellekt. Men for at forstå tomheden, er det vigtigt først og fremmest at forstå, hvad tilknytning til jeg'et er, for det er det, man prøver at negere. Det er det, vi prøver at komme af med, så først og fremmest er det meget vigtigt at forstå det.

Når vi taler om, at vi har tilknytning til et jeg eller jeg-fiksering, så er bevidstheden det subjekt, som opfatter dette jeg. Det er vores bevidsthed som føler, at vi opfatter det objekt, som er vores selv. Men det objektet vi føler, vi opfatter, det er ikke til stede, det er ikke eksisterende.

Det er lidt forskelligt fra, når vi f. eks. kigger på en form med vores øje, så bliver det opfattet via vores øje, vores sanseapparat, og det bliver igen opfattet af subjektet, bevidstheden altså.

Men i det her tilfælde er det ydre objekt, form, til stede. Det er eksisterende. Jeg kan se en ydre form, jeg kan se det her maleri og vægge osv., men jeg'et – det objekt, vi talte om før - eksisterer ikke.

Der beskrives to former af jeg-opfattelsen. Den ene, som vi har beskrevet her, den er ikke-eksisterende. På det relative plan kan vi godt tale om jeg, men på det absolutte plan kan man ikke sige, at det eksisterer. Men på det relative plan taler vi om jeg. Jeg blev stukket af et eller andet, det gjorde ondt og jeg føler smerte. Det er fint nok at tale på den måde på det relative plan. Så vi beskriver det på de her to måder.

Geshe-la gav et eksempel her: Når et barn kigger sig i spejlet, det står foran et spejl og ser sig selv i spejlet, så peger barnet på spejlet og siger "det er mig". Barnet tror fejlagtigt, at den form, der viser sig i spejlet, det er mig. Det har ikke lært, at der er en form for refleksion i spejlet af en selv; - det peger på refleksionen og siger "det er mig", og - siger Geshe-la - den opfattelse er der måske også nogle voksne som har. (Og så skal jeg lige love for at der bliver grinet). Men det er måske heller ikke alle børn, der er af den opfattelse. Hvis de er kloge, så ved de måske, at det er en refleksion. Det er bare et eksempel.

Når man står foran spejlet og peger på refleksionen i spejlet og siger "det er mig", så er den bevidsthed, der opfatter det på den måde, en fejlagtig bevidsthed - en fejlagtig opfattelse.

Men hvis man står foran spejlet, peger på refleksionen og siger "det er en refleksion af mig" - altså forstår at det kun er en refleksion af en selv, så vil det være en korrekt opfattelse. Man opfatter det korrekt i overensstemmelse med virkeligheden. I vil ofte støde på dette filosofiske begreb; på engelsk: valid cognition.

Eksemplet med at man fejlagtigt opfatter refleksionen af sig selv i spejlet som værende en selv, "det er mig", svarer til, at man opfatter et selv, et jeg, som er afhængigt af forskellige dele, som om det ikke består af forskellige dele. Man opfatter et selv, som kan eksistere i sig selv, et selv som ikke består af forskellige dele. Generelt har vi den opfattelse, at jeg'et er et eller andet, som er forskellig fra min krop, forskellig fra mine forskellige dele. Men hvis man undersøger det, så er det meget svært at finde sit selv.

Opfattelsen af, at der er et jeg, som eksisterer isoleret i sig selv uafhængigt af forskellige dele - altså uafhængigt af de fem aggregater, krop og bevidsthed osv. - det er den fejlagtige opfattelse af, hvad jeg'et er, fordi der findes ikke sådant et jeg, som er uafhængigt og eksisterende i sig selv.

Men det konventionelt eksisterende jeg, det vil være forståelsen af, at man godt kan snakke om, at der er et jeg, at der er en jeg opfattelse baseret på samlingen af de fem aggregater; dvs. de forskellige dele, som vi består af. Selve samlingen af det kan man godt have en jeg opfattelse af. Det er det, man vil kalde den relative, konventionelle jeg opfattelse.

Men det er svært at forstå, for når vi f.eks. analyserer vores krop og siger "er jeg kroppen? findes jeg'et i kroppen? er det en del af kroppen eller hele kroppen?" - det kan vi jo ikke rigtig finde jeg'et. Vi kan pege på vores krop og sige "jeg", men kun på vores krop.

På samme måde hvis vi kun tager bevidsthed, så siger vi, "jeg'et, er det bevidsthed?" Det kan vi heller ikke sige, for så udelukker vi dermed kroppen, som jo også er en del af os selv. Hvis vi kigger på hver enkelt del, så vil vi ikke kunne kalde dem jeg'et.

Alle de fire filosofiskoler indenfor buddhismen siger samstemmende, at den jeg opfattelse, vi har, om et isoleret eksisterende jeg, er fejlagtig, og det er en jeg opfattelse som er baseret på de fem aggregater baseret på krop og sind. Vi tillægger denne værdien af et jeg, vi tillægger dette jeg, som eksisterer på basis af vores krop og bevidsthed, men det er et jeg, som ikke er eksisterende. Vi kreerer det og tillægger det værdi.

Jeg opfattelsen er altid baseret på noget andet, ligesom altings eksistens opstår som en samling af forskellige omstændigheder eller årsager, der mødes - altså det vi kalder afhængig opståen. Så noget, som eksisterer, er afhængigt af nogle andre ting. Der er ikke noget, som eksisterer helt isoleret og uafhængigt af andet. Alting er forbundet. Sådan er det også med jeg'et. F.eks. hvis vi siger, at Geshe Pema Samten sidder og underviser. Han har en rolle som lærer, så han har en opfattel-

se af sig selv baseret på den funktion og den form, han har. Han sidder her som en munk, eller vi ser ham som en munk. Det er den form, vi ser her. Baseret på den form opstår der en jeg opfattelse i ham. På andre tidspunkter kan der opstå en jeg opfattelse baseret på en følelse, hvis vi f.eks. føler stærk vrede.

Det føles nogle gange, som om der er et jeg, som er uafhængigt af vores krop og vores sind. F.eks. kan man, hvis man går tæt på en klippeafsats, hvor der meget langt ned, få en meget stærk følelse af et jeg, hvis man føler sig bange. Man er lige ved at falde måske, og lige i det øjeblik kan man prøve at kigge på dette jeg, som fremstår meget tydeligt. Man tænker ikke, min krop er ved at falde ned, min krop er ved at falde ud over klippen. Man føler heller ikke, mit sind er ved at falde ud over klippen. Det føles som om der er noget andet. Ikke kroppen, ikke sindet som er ved at falde ud over klippen. *Jeg* er ved at falde ud over klippen - det er den følelse, vi har. Og det er dette jeg, som ikke eksisterer.

Hvis man så f.eks. analyserer eller scanner sin krop, kan man spørge sig selv: "er jeg mine øjne? er jeg mine ører? er jeg mit hoved? er jeg mit ben, arm? osv. Eller er jeg en samling af disse dele? Udgør helheden af kroppen mit jeg? er det jeg'et?" Og der vil man sikkert finde frem til, at det er det ikke. Men den opfattelse, vi har af jeg'et, det er, at det er et jeg, som er baseret på forskellige dele. Vi *har* en jeg opfattelse. Den følelse *er* der, den eksisterer konventionelt.

Men det, der ikke eksisterer, det er et isoleret jeg, dvs. et jeg som eksisterer uafhængigt og isoleret fra kroppen og sindet. Altså et jeg som ikke er kroppen, ikke er sindet, men som er noget andet. Det er noget, som vi på en eller anden måde ikke kan definere, det er den følelse man tit har. Men det er det jeg, som vi skal negere og forstå. Når man negerer det jeg og erkender, at det ikke eksisterer, så er det forståelsen af tomhed.

Så det man bør gøre er at lave en analytisk meditation og undersøge, hvad jeg'et så er. Man scanner kroppen og spørger sig selv, kan jeg finde det i kroppen? er det måske nogle af mine indvolde? kan det være mit hjerte? - mit hjerte eller min hjerne???

Men det endelige resultat af sådan en meditation er, at man ikke finder noget. Jeg'et kan ikke findes på den måde.

Der er ingen der kan pege på det og sige, dét er jeg'et! Og det kan godt være skræmmende i starten.

En af Lama Tsongkapas disciple, som havde mediteret meget på dette, blev en gang grebet af frygt, idet han tænkte, så eksisterer jeg slet ikke! Han blev helt panikslagen. Den fornemmelse, den følelse kan man godt få i starten og den oplevelse kan godt være lidt skræmmende.

Så os prøve at analysere og lede efter vores jeg.

Denne form for meditation er ikke ligesom den, vi lavede i går. Det var det, vi kalder hvilemeditation, hvor man prøver at sætte sindet på et objekt og lade det hvile der.

Det vi nu skal i gang med er analytisk meditation, hvor man bruger sin hjerne aktivt. Man analyserer aktivt og spørger sig selv: hvad er jeg'et? hvor er det? kan jeg finde det? osv.

For at eliminere den fejlagtige opfattelse af et jeg, som eksisterende uafhængigt og isoleret, bliver man nødt til at forstå tomheden.

Og for at forstå tomheden, er det vigtigt at forstå afhængig opståen, altså at alt er afhængigt af noget andet. For at en ting kan eksistere, er den afhængig af andre årsager, af andre omstændigheder.

❖ **Afhængig opståen**

Man kan inddele afhængig opståen i tre slags, hvor de første er grovere eller lettere at forstå og så bliver det mere subtilt.

Den første er *afhængig opståen baseret på årsager og omstændigheder*.

Den anden er *afhængig opståen baseret på forskellige dele*.

Den sidste, som også er den sværeste at forstå, er *afhængig opståen som tillægger objekter et navn*.

Det giver ikke så megen mening nu, men det kan være, vi får det forklaret.

Den første, hvor vi taler om afhængig opståen baseret på årsager og omstændigheder, er f.eks. når vi planter et blomsterfrø på en mark. Frøet i sig selv er årsagen, og derudover har vi brug for forskellige omstændigheder som vand, sollys osv.. Det er omstændighederne, og de resulterer så sammen med årsagen i en blomst. Selve blomsten er et objekt, og det bliver til en eksistens ved forskellige årsager og forskellige omstændigheder. Sådan er det med alle andre ting også – dvs. også med vores jeg. Det er også baseret på forskellige årsager. Man kan sige, det jeg, vi opfatter, er baseret på nogle omstændigheder.

Det er den første type af afhængig opståen, og det er den, der er lettest at forstå.

Buddha har undervist i tolv led eller tolv trin af afhængig opståen, for at vise hvordan alting er forbundet. Den første, den der er årsag til alle de andre, altså selve hovedårsagen, er uvidenheden, som fejlagtigt opfatter et selv. Det fejlagtige selv vi snakker om, er den mest fundamentale årsag, og det er den, der får alle de andre led i den afhængige opståen til at gå i gang. Altså at vi bliver født osv.

Uvidenheden er den hovedårsag der gør, at vi bliver genfødt igen og igen. Vi bliver født, har et liv, vi dør og bliver genfødt igen. Hovedårsagen til denne proces er den uvidenhed, der fejlagtigt opfatter et jeg.

Hvis vi skal tage alle trinene, bliver vi nok ikke færdige i dag, så det bliver bare det, vi siger om de tolv led af afhængig opståen. Vi stopper her nu, og efter pausen går vi videre med de to andre kategorier, vi snakkede om.

11. maj 2008, II

Vi var i gang med at tale om afhængig opståen, vi gennemgik den første af tre dele. Det var *afhængig opståen baseret på årsag og omstændigheder*.

Den anden er *afhængig opståen baseret på forskellige dele*, som f.eks. vores krop. Vi har arme, ben, hoved osv. Udadtil har vi kød på kroppen, der er hud, der er blod, vores blodårer, muskler og indre organer. Vi består af en hel masse dele, forskellige dele, bare for at tage et eksempel som kroppen.

Sådan er det med alle ting i verden og også med verden selv. Selv vores jord er opstået baseret på forskellige sammensætninger af de fire elementer, som hænger sammen på et meget subtilt plan.

Når I f.eks. nu hører min stemme gennem højttalerne, er det på grund af mikrofonen og anlægget, som lyden bliver sendt igennem osv. Der er en masse forskellige dele, en masse forskellige komponenter, som er vigtige for at få dette resultat.

Og sådan er det med alle ting, ydre som indre. Der er ikke nogen ting som eksisterer isoleret. Alting eksisterer som et sammenkog af forskellige dele.

Generelt opfatter vi ikke objekter som bestående af mange dele. Når vi ser en ting, kigger på et eller andet, på en eller anden genstand, så opfatter vi den som en helhed uden forskellige dele. Men når vi analyserer, går dybere, så finder vi selvfølgelig ud af, at denne her genstand består af en masse forskellige dele. Der er ikke nogen ting som eksisterer isoleret i sig selv. For hvis der var en ting, som eksisterede i selv, uafhængigt af forskellige dele, så ville det være det, man kalder virkelig eksistens. Det er et specielt filosofisk udtryk i buddhismen, på engelsk snakker vi om true existence, og det er det, vi negerer. Vi opfatter det som om tingene eksisterer uafhængigt. Men det gør de jo ikke, de er sammensatte. Alting er sammensat.

Men når vi ikke analyserer nærmere, hvis vi ikke går i dybden med det, så er det sådan, vi opfatter det. Vi opfatter det som en isoleret genstand.

Når vi så taler om negation af den virkelige eksistens, den opfattelse af en virkelig eksistens, som reelt ikke er virkelig, så taler vi om to former for jeg-løshed. Den ene omfatter ydre objekter, den ydre verden, dvs. at der ikke er nogen objekter, der eksisterer isoleret, uafhængigt af forskellige dele. Den anden er en persons jeg-løshed, det specielle jeg, et isoleret jeg som vi opfatter som eksisterende uden dele. Det er det jeg, der heller ikke reelt er virkeligt. Det er den anden form for jeg-løshed.

Vi har en fornemmelse af, at vi - når vi analyserer, når vi undersøger forskellige objekter - godt kan se, at vi ikke kan finde noget objekt, som eksisterer isoleret i sig selv. At dette er umuligt, det kan vi godt se rent logisk. Men på grund af vores vane med at se ting som værende virkeligt eksisterende og være eksisterende uden forskellige dele, altså uafhængigt, så man kan tale om, at det er en medfødt vane, en tilvænning gennem utallige liv. Selv om vi analyserer og ser, nej, der er

ikke nogen ting, der eksisterer uafhængigt, så kommer følelsen af, at de eksisterer uafhængigt, naturligt op i os.

Denne vane kan ikke bare forsvinde sådan med det samme. Man kalder det den spontane eller medfødte vane til at opfatte tingene som virkeligt eksisterende.

Lad os tage et eksempel: når vi kigger på et stykke frugt eller noget andet sødt som et æble, så har vi den opfattelse, at æblets sødhed eksisterer sammen med æblet, og at det altid har været sådan. At det altid har haft den her søde smag, men sådan er det jo i virkeligheden ikke, når man tænker over det. På et tidspunkt var æblet jo ikke så sødt. Da det var ved at vokse sig større, var det jo surt. Men man fornemmer det sådan, når man ikke tænker nærmere over det. Hvis man tænker nærmere over det, så kan man jo godt forstå det. Modsat når man ikke tænker nærmere over det, så er det ligesom om det har en varighed, æblet er i sådan en varig tilstand af sødhed - en permanent tilstand af sødhed og sådan har det altid været. Sådan forekommer det, når man ikke analyserer.

Geshe-la synes, at det er et rigtig godt eksempel at bruge en computer til at vise afhængig opståen. Altså at alting opstår i afhængighed af andre ting. Fordi der i en computer er så mange forskellige komponenter, der i samspil skaber et billede på computeren eller kreerer forskellige ting. Ved at putte forskellige ting i computeren, kan vi lave noget helt nyt og få den til at vise alle mulige ting på skærmen. Det er rigtig godt at reflektere over det.

Det er vigtigt selv at prøve at lave sådan en analytisk meditation, hvor vi tænker over forskellige objekter og kommer til den forståelse, at alle objekter er afhængige af andre objekter. At alle objekter består af forskellige komponenter.

Hvis vi f.eks. analyserer et bord, så består det også af mange forskellige dele: bordpladen, kantlister, bordben osv. som igen består af forskellige dele.

Hvis vi f.eks. taler om Danmark, regner vi det for at være et nordeuropæisk land, og vi siger, at vi bor i Norden. Men det at bo i Norden er afhængigt af noget andet, af nogle andre verdenshjørner. Det vil være meningsløst, hvis man uden videre analyse bare siger, at man bor i Norden, sådan helt uafhængigt af noget andet, som om noget virkelig er Norden, eller Danmark f.eks. Det vil være meningsløst, for Norden er baseret på, at der også er nogle andre verdenshjørner. Men i virkeligheden er det jo ikke Norden, det er bare noget vi har vedtaget at kalde det.

Så ultimativt set er Norden ikke virkeligt eksisterende, men da begrebet er baseret på forskellige dele og har fået en benævnelse, siger vi, at det eksisterer relativt eller konventionelt.

Vi tænker på os selv som værende en mor, en far, en søn, et barn osv., men i sig selv kan man ikke isoleret være en mor. Man er kun en mor, fordi man har et barn og et barn, er kun et barn fordi det har et par forældre.

Det er et samspil mellem forskellige ting, der gør, at vi kan kalde os en mor, en far osv.

Men normalt tænker vi ikke, at jeg kun er en mor, fordi jeg har et barn. Vi opfatter det sådan, at jeg er en mor eller en far i mig selv, når jeg har et barn. Det virker som noget, der er helt isoleret, noget som er en del af en selv uafhængigt af forudsætningen om et barn.

Så er der den tredje kategori, som er at påhæfte forskellige begreber på forskellige objekter *afhængig opståen som tillægger objekter et navn*. Det er også den sværeste at forstå af de tre.

Ja, nu vil vi næppe finde, at denne her kategori er så spændende eller så behagelig, fordi den egentlig siger, at der kun eksisterer begreber. Der er ikke andet end begreber.

Vi har normalt den opfattelse, at der er noget andet end begreber, at der er noget virkeligt, ikke kun begreber. Så når man lige hører det, tænker man, det er da ikke så rart.

Geshe-la brugte en 100 krone-seddel som eksempel og sagde, at i virkeligheden er det her jo bare et stykke papir. En seddel hvor man har skrevet tal på, et ettal og to nuller, og så tillægger vi det derved en værdi, en meget stor værdi. Og vi arbejder for de her papirsedler, vi gør en hel masse for at få de her papirsedler. Det kan virke vanvittigt, men det er simpelthen bare en værdi, vi har tillagt det. Indtil Nationalbanken måske en dag vedtog, at fra nu af er denne pengeseddel ikke noget værd - jamen så er der jo heller ingen der ville arbejde for at få den længere, vel? Så ville det være fuldkommen lige meget.

Pabongka Rinpoche bruger et andet eksempel med titler khenpo eller abbed på et kloster, eller at være den person, som leder chant, omtse, der er den person, som fører an, når de reciterer bønner, og som indleder bønnerne. Funktionen er i virkeligheden den samme, han skal bare lige starte, så kommer alle og siger det samme. De siger præcis det samme, men når abbeden siger: "nu er du omtse", så tænker den pågældende: "jeg er omtse", og så er det nærmest blevet en del af ham selv og alle siger: "se, der kommer omtsel!" At det er den person, som siger bønner og indleder dem, er jo bare noget, som man har besluttet. Det er kun et navn, en funktion, vi tillægger den person, og det er ikke virkeligt eksisterende eller ikke eksisterende i sig selv.

Der gælder det samme for alle andre fænomener og objekter i verden som i dette eksempel, nemlig at vi har pålagt dem et navn, en værdi.

Men så kan vi jo tænke, at hvis alt bare er begreber, navne og værdier, så kunne vi f.eks. sige, at vi havde en skyblomst eller en blomst i himlen. Vi kunne sige, at en person havde horn i panden. Kunne vi det? Nej, det kunne vi ikke, fordi det er ikke korrekt, at sige det. Her skal vi selvfølgelig skelne mellem, hvad der eksisterer konventionelt og hvad der ikke eksisterer konventionelt. F.eks. det med at en person har horn, det kunne også være en kanin, der har horn. Men der er jo ingen kaniner, som har horn. En kanins horn eksisterer simpelthen ikke, når vi taler om konventionel eksistens. Så det giver i og for sig heller ingen mening at tale om det, selv om man godt kan det - det gør vi jo nu! - men det gør det ikke til noget, som er konventionelt eksisterende.

Derimod kan vi godt tale om en person som værende konventionelt eksisterende, det er okay, fordi vi alle sammen som personer udfører en funktion, vi handler i verden osv., men det gør en kanins horn ikke. De udfylder ingen funktion, fordi de er ikke-eksisterende.

Hvis man forstår, at alle ting kun eksisterer, fordi vi pålægger dem værdi eller begreber, forstår man også det, der svarer til relativ sandhed, relativ virkelighed eller konventionel virkelighed. Og det kan man sige er falsk. Generelt er relativ virkelighed falsk, selv om vi normalt ser alting som virkeligt. Vi opfatter det som meget virkeligt, meget solidt eksisterende. I virkeligheden er det falsk. Man kan godt sige, at det er en slags løgn.

Det er selvfølgelig meget svært at forstå. Men lad os tage et andet eksempel for at belyse det: når en person føler sig meget deprimeret og måske endda har selvmordstanker, kan det måske hjælpe at meditere på tomhed. Altså at denne lidelse, man føler, er noget, som man har projiceret. Lidelsen er en værdi som vi til lægger. Lidelsen eksisterer ikke i sig selv. Fordi hvis den gjorde det, hvis lidelsen eksisterede i sig selv, så ville den være umulig at fjerne. Var den virkeligt eksisterende og ikke foranderlig, så var den umulig at fjerne!

Men heldigvis er det kun noget, som vi har tillagt. Det er nogle følelser osv., som vi kalder lidelse. Lidelse er et begreb, og derfor er det også muligt at fjerne den. Hvis man mediterer på den måde, så kan det godt hjælpe en at meditere, hvis man føler sig deprimeret.

Så det er altså vigtigt at starte med en analytisk meditation af afhængig opståen med de tre forskellige kategorier, som vi gennemgik og meget nøje analysere og komme frem til den konklusion, at al ting er afhængige af andre ting. Det er det første, vi bør gøre. Senere bringer vi shamata, rolig hvilen meditation, sammen med det. Når vi har forståelsen af, at tingene kun er begreber, så kan vi blive i den forståelse, når vi efter en analytisk meditation er kommet frem til den konklusion, at tingene ikke er virkeligt eksisterende. Man lader sindet hvile i den realisation, i den forståelse, fordi man på det tidspunkt sammenføjer rolig hvilen meditation med højere indsigt, eller vipassana meditation, kan man sige, at man hviler i tomhedsaspektet. Tomhed er fraværet af virkelig eksistens, derfor kaldes det tomhed, det er tomt for virkelig, iboende eksistens. Tomt som himlen eller åbent som et rum.

Nu bruger man sin shamata meditation til at hvile i den tilstand, og det gør, at realiseringen bliver stabil.

I går talte vi om, at når vi udvikler rolig hvilen meditation, behøver man ikke nødvendigvis at udvikle højere indsigt. Man kan godt helt isoleret udvikle rolig hvilen meditation, men som buddhist er formålet at kombinere de to.

Grunden til at vi har brug for rolig hvilen er, at vi har brug for at være klare i sindet for at gøre analytisk meditation. Her har vi brug for at være skarpe og klare i sindet. Det hjælper os med at gøre vores analytiske meditation bedre. Og når vi kommer til en konklusion i analytisk meditation, så gør det, at vi kan blive i den forståelse og ikke bare svæver væk til noget andet. Vi kan fastholde objektet, som i det her tilfælde er tomhed eller virkelighedens natur.

I starten kan det godt være lidt skræmmende, når man kombinerer det og hviler i tomheden og ikke finder noget, der er konkret. Det kan godt skabe lidt frygt i en.

Men med tiden siges det, at frygten forsvinder og denne forståelse af virkeligheden bliver en fryd i sig selv.

Så lad os sidde og meditere lidt på det.

Det er meget vigtigt for os at undersøge og analysere selv. Vi har opfattelsen af, at der findes et isoleret, uafhængigt selv. Det er det selv, vi prøver at finde frem til. Når vi så ikke kan finde det, erkender vi, at det ikke eksisterer i virkeligheden. Opfattelsen af at vi har et uafhængigt selv, skaber en masse problemer for os. På grund af det bliver vi knyttet til forskellige ting, og tilknytning skaber forstyrrende følelser og karma osv. - og resultatet bliver en masse negative handlinger.

På samme måde medfører den fejlagtige selvopfattelse, at vi føler os vigtige, og når andre gør noget, så bliver vi ofte vrede på dem, og derved opstår der negative følelser og negativ karma. Det er meget vigtigt at forstå, at vi i denne situation også opfatter *andre* personer og objekter som virkeligt eksisterende fra deres egen side, at de eksisterer isoleret og kraft af sig selv. Derfor er det også vigtigt at analysere denne opfattelse af andet, dvs. omverdenen, og komme frem til, at sådan er tingenes natur ikke.

PAUSE

Spørgsmål og svar

Sp.: At meditere på tomhed forekommer mig at være lidt en selvmodsigelse, fordi for mig at se, går Nagarjunas metode ud på at benægte alt det, som er vores begreber, alt det vi gør os begreber om, og lukke op for noget, som vi ikke kan beskrive med ord. Men tomheden er vel også et begreb. Tomheden som om det var en ting, det er for mig at se, at bytte et sæt begreber ud med et nyt begreb som på den måde kommer til at være en hindring for den virkelige oplevelse.

Sv.: Det er rigtigt, som du siger, at tomheden indeholder objekt, for det er en illusion af noget andet. Det er helt korrekt. Men for os begyndere, er det i starten meget svært at forså, hvad tomhed er. Og så danner vi os måske en slags koncept om det som et stadie på vejen, fordi vi ikke kan realisere tomhed direkte fra starten. Ligesom hvis vi forestiller os f.eks. den her skål, vi kigger på den og så forestiller vi os den i sindet. Vi skaber et mentalt billede af et objekt, og på samme måde skaber vi et mentalt billede af tomhed i starten.

Det er ikke tomhed på det absolutte plan, men senere skulle man gerne komme til en direkte forståelse af tomhed.

Sp.: Jeg har et spørgsmål om det relative selv. Hvad sker der, når kroppen dør? Dør selvet så også?

Sv.: Det er det relativt eksisterende selv, som går videre fra liv til liv. Det dør ikke. Det er det konventionelt eksisterende selv, som fortsætter fra et liv til det næste. Bliver genfødt kan man sige.

Det er på grund af dette selv, der kun eksisterer relativt, at vi fortsætter fra et liv til et andet. Når vores krop dør, fortsætter dette selv stadigvæk, og vi bliver genfødt i de seks verdener, i Samsara.

Det accepteres af nogle ikke-buddhister og af nogle få buddhistiske skoler, at der findes et sandt, virkeligt eksisterende selv, som bliver genfødt i forskellige liv. Det er ikke tilfældet i Madhyamaka, som anser selvet for kun at eksistere konventionelt. Det er ikke virkeligt eksisterende. Det er kun et begreb.

Sp.: I går nævnte Geshe-la kort, at han ville komme nærmere ind på, hvordan man gør fremskridt i sin rolig hvilen meditation. Tror du ikke, han vil sige lidt mere om det?

Sv.: Først og fremmest, når man har realiseret rolig hvilen meditation, når man kommer til målet, så er der mange forskellige tegn på, at man er fuldendt. Lad os starte med det.

Det kan f.eks. være, at man føler, at ens krop er meget let, meget medgørlig. Den er ikke tung og doven som før, men meget let. Og på samme måde med sindet, som kan føles fuld af energi, glæde, fryd og medgørligt. Man kan rette det på et hvilket som helst objekt, man har lyst til.

De af jer, som praktiserer hele tiden ligesom fuldtidspraktiserende yogier, vil godt kunne komme til det endelige resultat af rolig væren meditation og få alle tegn.

Men for os andre, som praktiserer og mediterer til en vis grad, vil der også kunne opleves nogle tegn, f.eks. at man føler, at man er mere rolig, mere afslappet, ikke så stresset, at man ikke er så lukket i sindet. Man strammer ikke så meget og er mere afslappet og vil også kunne føle en behagelig fornemmelse i kroppen. Så en grad af resultatet ved rolig hvilen vil man godt kunne opleve ved at meditere, som de fleste gør. Det at opnå det endelige resultat og fuldkommengøre rolig hvilen er en ret stor opgave, det er ret svært. Der ikke så mange, der realiserer shamata. Men vi kan godt opleve en smag af det uden at meditere på fuld tid. Vi kan få nogle af de her tegn.

Sp.: Jeg tænker, det relative selv må være formet af karma, men hvad består det af? Består det af noget?

Sv.: Man kan ikke sige, at vores selv fra begyndelsen er opstået af karma. Den kontinuerlige proces af et selv, der fortsætter, får energi af karma.

Men du spurgte, hvad består dette relative selv af?

Det er et selv, vi opdigter, baseret på vores fem aggregater eller vores krop, vores bevidsthed - ja, altså kroppen som består af de fire elementer osv. baseret på alle de dele, som vi snakkede om tidligere i dag. Altså, det relative selv er baseret på det, at vi *taler* om det.

Sp. fortsat: Jeg tænker bare, at aggregaterne jo er ligesom en del af et legeme, så på en eller anden måde er det relative selv vel så bare et ordnet princip, der tager bolig i legemet med dets aggregater. Men er der så mere i det end det? Man kan vel ikke sige at aggregaterne følger det?

Sv.: Men aggregaterne er jo også krop og sind, en sammensætning af de forskellige faktorer, hvorpå vi hæfter et selv. Vi tillægger dem den værdi, at de har et selv, så man *føler*, at der er et selv baseret på aggregaterne.

Om selvet er opstået på grund af karma, er sådan et lidt svært spørgsmål, fordi vi ikke kan sige, at selvet i begyndelsen er opstået pga. karma.

I begyndelsen kan man sige, at en person har begået nogle handlinger, nogle negative handlinger måske - slog ihjel eller hvad det nu kan være - og derved bliver der akkumuleret karma.

Senere vil den person opleve effekten af den karma. Så på det tidspunkt er personen en effekt af den karma, der bliver oplevet, men det er næsten lige som at spørge: hvem kom først – hønen eller ægget?

Sp.: På et tidspunkt i meditationen kan man på sit eget intellektuelle niveau forstå, at tingene eksisterer i afhængighed. Vi kan jo dissekere så meget som vi overhovedet kan, rent logisk og rationelt, og kan se, at det ikke eksisterer.

Men problemet med den tankegang er, at når man begynder at prøve at samle eksistensen som sådan, så har man det begreb, der hedder begyndelsesløs tid, og det er lige netop der, jeg ikke kan følge med, fordi selv om man kan sige, at det startede med en karma, skal karmaen vel også starte et sted. Selv karma skal have en begyndelse

Tolk: Geshe-la sagde ikke, at det startede med karma.

Sp fortsat: Nej, men jeg mener, det er en af de ting, som kan påvirke eventuel eksistens.

Tolk: Det er konceptet med karma sammenholdt med begyndelsesløs tid, du ikke kan forstå?

Sv: Geshe-la mener ikke, at det i virkeligheden er så svært at forstå for os. Og hvis man har studeret videnskab, vil det nok nemmere give mere mening.

Alle genstande, alle objekter, alle eksisterende objekter har en årsag. Alle årsager har en årsag - og sådan kan man blive ved i en uendelighed. F.eks. har denne blomst også nogle årsager, f.eks. de elementer den består af, og de har været til stede i nærmest uendelig tid. Men nogle gange tager de form som en blomst, nogle gange findes de i havet. Nogle gange findes de i jorden osv.. De skifter rundt i elementerne, men de er årsager, som har været her siden begyndelsesløs tid.

Ting har altså et potentiale, som forbliver. Tag nu det her glas vand f.eks.: Geshe-la drikker måske en tår af vandet, senere kommer det ud i toilettet og ud i kloakken og videre hen et andet sted. Det bliver måske suget op af jorden osv. Men selve potentialet eller årsagen forbliver, og den bliver genbrugt i andre ting.

Det er på samme måde med en person eller med bevidsthed. Der er også en årsag til at vi er blevet en person, og man blive ved med at gå tilbage og finde årsager. På samme måde er det med bevidsthed. Man kan gå tilbage til det forrige øjeblik af bevidsthed osv. osv. til begyndelsesløs tid.

Det forholder sig på samme måde med de materielle ting i verden som med bevidsthed og med personer. Der er en årsag til alle de her ting, og den årsag er uendelig på samme måde som for en person. Man kan gå tilbage igen, igen og igen - så derfor er tiden begyndelsesløs.

HER _____ Så talte Geshe-la også om situationen, når vi dør, og vores krop forgår, f.eks. er der nogen der brænder kroppen men elementer fra kroppen forbliver jo også. Det er jo ikke sådan, at kroppen forsvinder, potentialet er der stadigvæk, selv om man er brændt, det tager bare en anden form. Vi kommer ind i et paradigme (mønster) i den mellemliggende tilstand, hvor vi først bliver udsat for en genfødsel af vores sind - på det tidspunkt er man altså kun et sind - men vi går videre, fordi sindet også er en årsag selv, som så resulterer i et nyt øjeblik af sind eller bevidsthed og så tager det genfødsel, måske som menneske, ved hjælp af forældre. Eller det tager genfødsel som dyr, som vi vel også må sige har forældre. Men hvis man f.eks. bliver genfødt som en gud eller et sultent spøgelse eller et væsen i helvedesverdenen, så har man ikke nogen forældre, idet man i de verdener bliver genfødt spontant.

Så der er mange måder, men pointen er, at vi har hele tiden går videre og der en årsag til alting. De årsager kan du blive ved med at gå tilbage og finde i det uendelige, du kan ikke finde et tidspunkt, hvor det startede.

De sindstilstande vi værner os til, og de vaner vi tillægger os i det nuværende liv, de vil også fortsætte i andre liv. Hvis en person udvikler stor kærlighed og medfølelse i dette liv, så vil det også være helt naturligt i den persons næste liv, at handle på den måde. Handlingerne kan faktisk blive endnu stærkere, hvilket netop er, fordi det forrige øjebliks bevidsthed resulterer i det næste øjebliks, det går videre på den måde, det fortsætter. På samme måde hvis man f.eks. har fået en vane med at stjæle ting, tage ting; - hvis der ligger noget på et bord, så uden at tænke over det, tager man det bare og putter det i lommen. Så kan man godt tænke, hvorfor gjorde jeg egentlig det? - det er vanen, man gør det bare uden at tænke. Det kan så være fordi man har skabt en vane før, som går videre, at den kommer til at fungere som en årsag i det næste øjeblik af bevidsthed.

Sp.: Jeg vil gerne tilføje noget, hvis jeg må, for det kan jeg godt forstå, den der kæde over uendeligheden. Men hvis alting, objekter og begreber er tom for virkelig eksistens osv., så er varighedsbegreber det også, og det giver mig et problem, for jeg kan ikke få fat i varighedsbegrebet som tomt for virkelig eksistens. Ergo kan jeg ikke finde ud af, hvad det betyder, begyndelsesløs tid, eller tiden som sådan for så vidt

Tolk: Jeg forstår ikke, hvad du mener med varighedsbegreb?

Sp fortsat: Varighedsbegreb, hvis tiden begyndelsesløs og varighedsbegreber er tomme for eksistens, hvor er vi så henne? Jeg mener, ting skulle starte et sted!!

Sv.: Altså, grunden til at vi vil have, at alting startede på et tidspunkt, at vi vil have det til at passe på den måde, det er fordi vi opfatter ting som værende virkelige. Vi har den her tilknytning til ting som værende virkelige. F.eks. sagde Nagarjuna, at der er en meget tæt sammenhæng mellem tomhed og afhængig opståen. Afhængig opståen er en illustration af eller et bevis på, at der er tomhed, og tomhed det er også bevis på at der er afhængig opståen. De er meget tæt forbundet.

Tanken om det med tomhed og afhængig opståen er ikke så rar på en eller anden måde.

Det der ikke er rart er, at vi opfatter livet som værende virkeligt eksisterende, altså det vi normalt opfatter som værende isoleret eller uafhængigt eksisterende. Ligesom f.eks. når en person gør noget ondt mod os, så opfatter vi den person som værende virkelig eksisterende, uafhængigt eksisterende, så forekommer det meget mere solidt. Mere alvorligt på en eller anden måde. Vi tager det som værende meget virkeligt, og derfor reagerer vi også meget stærkere på det. Vi bliver vrede på den person.

Vi kan også se en anden person som tiltrækkende, og så ser vi ikke den person som værende lavet af forskellige dele, men som en helhed, der eksisterer i sig selv, og på den måde skaber vi meget større tilknytning til personen. Og når vi har tilknytning, skaber vi en masse negative handlinger, og dermed opsamler vi negativ karma. Vi har alle sammen en tilbøjelighed til at ville have, at tingene eksisterer på den måde, dvs. uafhængigt. I virkeligheden er det meget mere behageligt at se det, som det virkeligt eksisterer, altså at der er en meget tæt sammenhæng mellem afhængig opståen og tomhed.

Sp.: Jeg tænker på, hvad Geshe-la vil sige til, er det os der skal give slip på idéen om jeg'et? Altså, man kan vel godt sige, at det er os der holder fast på vores egen fortid, ikke? Vi har nogle ønsker og nogle ting der er vigtige for os, så er det os, der skal give slip i princippet og vælge Dharmaen i stedet for? Eller er det noget som man skal oparbejde fortjeneste til at kunne give slip på?

Sv.: Det er den fejlagtige opfattelse af et selv, vi skal prøve at komme af med.

Tilknytningen til et selv, som forekommer som et virkeligt eksisterende, uafhængigt selv, den skal vi prøve at komme af med.

Så det er faktisk hele vores problem, og det er det, vi har brug for at komme af med; - men det gør vi ikke, vel? Det er meget svært, fordi vi har denne spontane tendens til at klamre os til denne selv-opfattelse. Og det er det, der skaber alle vores problemer og alle vores forstyrrende følelser via karma.

Det kan være, at du tænker: hvis jeg giver slip på den her jeg-opfattelse, så er det lige som om jeg er væk, og hvad er der så tilbage? Er det sådan, du tænker? - eller nej?

Er der andre, der har den tanke, at hvis jeg opgiver mit selv, mit jeg, hvad er der så tilbage???

Sp.: Kan man så gå så langt som til at sige, at når den fulde tomhed er erkendt, så ophører jeg'et med at eksistere, det er jo blevet sagt tidligere. Dermed er man så vendt tilbage til helheden eller fortsætter man stadigvæk fra bevidsthedsstrømmen, den er jo stadigvæk uafhængig af...

Tolk: I virkeligheden vil du vide, om bevidsthedsstrømmen fortsætter, når man er oplyst?

Sp fortsat: Uafhængigt, ja.

Sv.: Nej, altså bevidsthedsstrømmen, som har været ved os altid, dette med at det ene øjeblik at bevidsthed giver anledning til det næste, den ophører aldrig, selv om du bliver Buddha. Når du bliver Buddha, dvs. fuldt oplyst, så skifter den karakter, fordi du så bliver alvidende. Så det er en anden slags bevidsthedstilstand, når du er oplyst, en oplyst bevidsthedsstrøm som fortsætter.

Sp fortsat: Så jeg'et findes?

Sv.: Ja, du kan godt sige, at et konventionelt jeg også eksisterer for en Buddha. Det er ikke jeg'et som et uafhængigt og isoleret eksisterende jeg, der nu er realiseret, sådan et jeg eksisterer ikke. Men et konventionelt jeg som man simpelthen kan tale om; - hvis du var Buddha, så kan du godt sige min krop osv.

Sp.: Når kroppen dør, så overlever det relative selv for de fleste af os, spørgsmålet er, hvor er det henne? Og hvilket bærende element huser det, inden det inkarnerer næste gang?

Sv.: Det der bærer, man kan sige det, der får det til at fortsætte når vi dør så forsvinder kroppen. Hjertet holder op med at slå, og kroppen degenererer, så der er kun sjælen tilbage på det tidspunkt, og det her jeg, det relative jeg, det er et begreb i sindet, så på den måde fortsætter det indtil det næste liv. Og det der trækker det, det der får det til at skubbe sig i den retning og fortsætte, det er vores karma. Det er de ting vi har gjort tidligere, som resulterer i at vi søger ny genfødsel - som resulterer i at vores sind søger i den retning.

Så man kan sige, at det der bærer det er sindet som sammen med karma, betingelsen, får det til at ske..

F.eks. Geshe La spørger, tror I på spøgelser? - det er de færreste i vesten, som tror på spøgelser. Men ifølge buddhismen kan man godt opleve noget, se en person som måske er i en mellemliggende tilstand, det sker nogle gange. Nogle gange er det også bare forestillinger. Folk siger, at de har set et spøgelse, de ser spøgelser alle vegne, og det kan selvfølgelig bare være tankespind, man forestiller sig ting. Men det er muligt, at man kan se en person, som er i den mellemliggende tilstand. Det vil sige, at personen ikke har en materiel krop men en mental krop i den periode. Så det er muligt at man kan se det.

Her i vesten og ifølge vestlig videnskab siger man, at spøgelser eller ånder ikke eksisterer. Og på grund af at vi har vedtaget det som en kendsgerning, vi har konventionelt vedtaget det, så er det sådan. Så er der ingen spøgelser for os, men i Østen ser man spøgelser alle vegne, både her og der - og ånder eller afdøde. Og det er på den måde konventionelt vedtaget og derfor har de også en eksistens.

Sp.: Hvordan kan vi så begynde at kombinere de to former for meditation? Skal vi i en lang periode lave rolig hvilen meditation, før vi kan gå over til højere indsigt eller hvordan? - kan vi gøre det i en session fra begyndelsen?

Sv.: Der er forskellige måder at gøre det på. Der er nogle som mediterer udelukkende på rolig hvilen meditation måske en måned eller to måneder for at stabilisere sindet - eller måske et år eller to år! Og så går de først der videre til en analytisk meditation på virkeligheden, til højere indsigt.

Men altså, de er generelt undervist ud fra de fem veje som en Bodhisattva bevæger sig over, når man går mod oplysning, der er fem veje, fem stadier. Og på alle de fem stadier er det faktisk en kombination, det er en sammenkobling af de to former, rolig hvilen og højere indsigt, dvs. man bruger først rolig hvilen og så bruger man kraften eller energien fra rolig hvilen til den analytiske meditation. Så kan man gå lidt frem og tilbage på den måde.

Det synes Geshe-la også vil være godt, hvis vi kan det. Det er selvfølgelig svært at gøre det, hvis vi ikke har fuldt udviklet rolig hvilen, men vi kan i hvert fald prøve at nærme os det og variere.

Sp.: Med hensyn til de inkarnationer man går igennem som menneske, så ved jeg, at man også kan inkarnere som dyr. Det jeg godt vil spørge om er - og nu er vi igen tilbage ved begyndelsen - hvor kommer mennesket fra?

Er det fra dyrestadiet mennesket har udviklet sig? - eller der må have været nogle små amøber engang - eller et eller andet - som startede livet, ikke. En videre udvikling fra dyrene?

Sv.: Geshe-la fortæller, at tibetanerne har en myte omkring hvordan det tibetanske folk blev udviklet. Det var en manifestation af Chenrezig og Tara, som havde form af en slags dyr, det var en abe og en dæmon eller - nej det ved jeg ikke - en slags trolde, et dyr af en slags i hvert fald, to dyr som parrede sig og så startede den tibetanske race på den måde. Så der kan man godt sige at de kommer fra dyr. Generelt er det sådan, at man som buddhist ikke behøver at bestride det synspunkt, at mennesket kan være udviklet fra en abe. Men altså, hvor vi kom fra, der har jo været mange, hvad kan man sige, planeter hvorpå der også har været liv, været mennesker. Jorden er en planet, men før den, var der en tid hvor den ikke eksisterede. Der var måske andre planeter med mennesker på og før det nogle andre fra begyndelsesløs tid.

Sp.: Jeg vil spørge omkring analytisk meditation, hvordan man egentlig praktiserer det. Gør man det ligesom man analyserer en tekst, altså på den måde meget sprogligt, eller gør man sindet mere åbent og i virkeligheden mere sprogløst, fordi hvad er ellers forskellen på en analytisk meditation og så en almindelig analyserende måde at tænke på?

Sv.: Det er simpelthen en tankeproces. Hvis man skal studere en tekst, det kan være mange forskellige, men specielt Nagarjunas tekster er rigtig gode at studere, idet man kan bruge dem som sin base for meditationen. Men de kan også godt være ret svære at forstå umiddelbart når man læser dem, derfor er det vigtigt at have en lærer at spørge. Det er vigtigt at have en vejleder, som har forstået teksterne og som kan formidle dem på en let forståelig måde til en.

Der er de tre led når man praktiserer buddhismen, den første er at lytte eller at lære noget, som f.eks. at gå til undervisning som vi er nu her. Sidde og lytte, få information, noget viden.

Den næste er så at reflektere og behandle den viden ved f.eks. analytisk meditation. Simpelthen at overveje, hvad var det det betød? - hvordan hænger det sammen? Overveje det for dig selv.

Og så til sidst er der meditationen og det vil sige, at man hviler i den viden man har fundet frem til.

Lad os slutte af med at sige tilegnelsen.

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 lhampa-geshe i 1997. Han er abbed for Dargye klostret i Østt Tibet og meget engageret i genopbygningen af Dhargye klosteret samt i forskellige sociale projekter. Geshe Pema Samten har været spirituel leder af Tibetisches Zentrum i Hamborg siden 2003. Se www.tibet.de