

Forord og introduktion

til Tilogaard Meditationskole

ved Lama Olaf Høyer , januar 2018.

Billede af Buddha statuen i Mahabodhi templet i Bodhgaya, Indien. Statuen er anbragt, hvor man mener, at Buddha Sakyamuni sad, da han nåede Oplysningen for 2600 år siden.

Den 16. Karmapa og Kalu Rinpotje kom til Danmark i halvfjerdserne. Begge store Lama'er kom direkte fra den tibetanske middelalder, hvor *yogi'er* boede i klippehuler og alle familier i landet havde slægtninge i klostrene. Dette gamle Tibet var et bonde-, håndværker- og småbys samfund, karakteriseret ved et klasse inddelt socialt hierarki og med staten i hænderne på *Gelugpa* traditionen med *Dalai Lama* som konge. De var flygtet fra Tibet i 1959 på grund af de kinesiske kommunisters forfølgelse og ødelæggelser. De var meget åbne for den nye verden udenfor Tibet og søgte et nyt liv fortrinsvis i Indien. Netop Karmapa og Kalu Rinpotje må nævnes som de vigtigste Lama'er fra Tibet, som bragte *Buddhas Dharma* eller Lære til Vesten på en sådan måde, at Dharma'en slog rod og blomstrede også i Europa.



Karmapa besøgte Danmark i 1974 og i 1977. Jeg mødte ham ved begge lejligheder. En del danskere tog Buddhismen til sig, og nogle få blev selv Lamaer. Jeg er en af dem og bor nu på Lolland, hvor min virksomhed for det meste foregår. Virksomheden har jeg kaldt Tilogaard, opkaldt efter *Mahasiddha'en Tilo* eller *Tilopa*. Tilopa grundlagde *Kadji* traditionen for godt 1000 år siden. Jeg hedder Lama Olaf Høyer. Mange kender mig som Lama *Tendar*, fordi Tendar var mit munkenavn, som er blevet hængende, selvom jeg ikke er munk længere.

Jeg har fået denne tradition betroet af mine læremestre, og de har bedt mig om at undervise i den. Min vigtigste mester var *den 14. Shamar Mipham Tjodji Lodrø Rinpotje*.

(Læs mere om mine lærere i artiklen: *Lama'en*, om Lama Olaf Høyer).

Med al respekt for denne meget gamle *transmission* prøver jeg at formidle en klassisk buddhisme til det moderne Danmark. Tilogaards net-sted præsenterer Karma Kadji traditionen og dens sammenhænge med særligt henblik på *meditation*. Især *Mahamudra* meditation.

Der er både teori og praksis. Jeg er ikke akademiker, skønt jeg sikkert er filosof, så jeg overlader trykt den *akademiske* præsentation til andre. De buddhistiske anskuelser, som forklares her, skal bruges i forbindelse med *meditation* og træning i hverdagen ved *lodjung*.

Tilogaards net-sted er en elektronisk bog, som præsenterer det omfattende buddhistiske system, som praktiseres i den klassiske *Karma Kadji* tradition. Karma Kadji kommer til os fra Tibet, men har sine rødder i Indiens Oldtid og *Buddha Sakyamuni's Nirvana* for 2600 år siden. Her forklares også almindelige buddhistiske begreber og meditations-metoder, som benyttes af mange buddhistiske retninger eller såkaldte 'skoler'. Der er flere sider under vejs, som offentliggøres, når de er færdige. De optræder nu kun i *indholdslisten* på netstedet.

Informationerne stilles til rådighed gratis. Formålet er at give korrekt oplysning, så misforståelser om Buddha og hans Lære undgås og kendskabet forbedres. Er du glad for net-stedet, er du velkommen til at støtte aktivt. Har du selv en hjemmeside, kan du lave et link til www.tilogaard.dk. Har du penge og gavmildhed, kan du give en donation. Donationer kan indsættes på Giro: (Reg. nr. 3219) konto nr. 000 1 93 06 05

- Tilogaard Meditationskole.

Du må se dig godt for og give dig selv god tid, når du læser artiklerne. Jeg har koncentreret meningen og bruger mange tibetanske og sanskrit fagudtryk, som dog forklares undervejs. Vær ikke bange for de nye begreber, som du præsenteres for og ikke er vant til. De er nødvendige fagudtryk. Så vidt muligt er alt på godt dansk. Volder et udtryk besvær med forståelsen, kan du slå det op i 'ordforklaringen' på www.tilogaard.dk/html/ordforklaring.html. Ordforklaringen er ret omfattende. Selvom en artikel beskriver et emne indgående, vil det ofte alligevel blive uddybet i Ordforklaringen.

Formålet med Tilogaards netsted er, at give en præcis og kortfattet præsentation, som så vidt muligt har det hele med. Derfor er der mange *links* (på selve hjemmesiden), så det ikke bliver nødvendigt at forklare alting mange gange i selve artiklerne. I stedet henviser disse links til sådanne forklaringer. Der er også mere uddybende artikler og en bogliste med litteraturhenvisninger.

Ingen fordomme

Du må meget undskylde, at teksterne på Tilogaards netsted er lidt tunge at fordøje. Det er de, fordi vi ikke er vant til at tænke som en Buddha.

Kan man lære det? Ja, ultimativt, når du selv bliver befriet og oplyst, vil du naturligt komme til at tænke som en Buddha. Indtil da kan du kun lære at tænke på en ny måde, som gradvist - eller måske meget pludseligt - bringer dig på det rette spor. Det handler bestemt ikke om den rette tro, men om at blive i stand til at opgive sine fordomme - af enhver slags. Den nye tænkning handler om 'det åbne sind' - modsætningen til fordom. Det åbne sind og hjerte kaldes også for 'det lyse sind' - sanskrit: *Bodhicitta*. Bodhicitta er både nemt og svært. Det nemme er, at Bodhicitta hele tiden er til stede som potentiale. Det svære er, at fordomme hele tiden overskygger og kommer i vejen for sindets naturlige åbenhed og hjertelighed.

Et sind uden fordomme er ikke nemt at udvikle, skønt det forekommer naturligt. Problemet er, at vi slæber rundt på et stor lager af naturlige fordomme, som spontant opstår som naturlig mental reaktion på vores oplevelser (i den fjerde *skandha*).

Det kan dog læres på en gradvis måde, men det er i sigens natur vanskeligt, når man aldrig har oplevet, hvad det vil sige. *Når fordom er normal tilstanden, er det svært*. Husk på, at en religiøs tro også er en fordom. Når du reflekterer over dine egne fordomme, vil du opdage, hvor indgroede de er. *Det er ikke din egen skyld*. Du er samspilsramt ved dit eget sinds måde at virke på. Det foregår på denne vis:

Fordomme opstår helt naturligt hele tiden som en simpel følge af fortolkning. Fortolkning opstår helt naturligt hele tiden i den tredje *skandha* (læs artiklen: *De 5 Skandha'er*). Et åbent sind vil både bemærke fordom og kunne sætte sig ud over det. Det sker ved det særlige tålmod, sanskrit: *kshanti* som holdning. Og det særlige årvågne åndsnærvær, sanskrit: *smriti* som metode. Så udvikling af Bodhicitta er en slags eksistentiel

opdagelsesrejse og dannelsesrejse. Buddha's Dharma er på flere måder en konstruktion. Bodhicitta er *dekonstruktionen*.

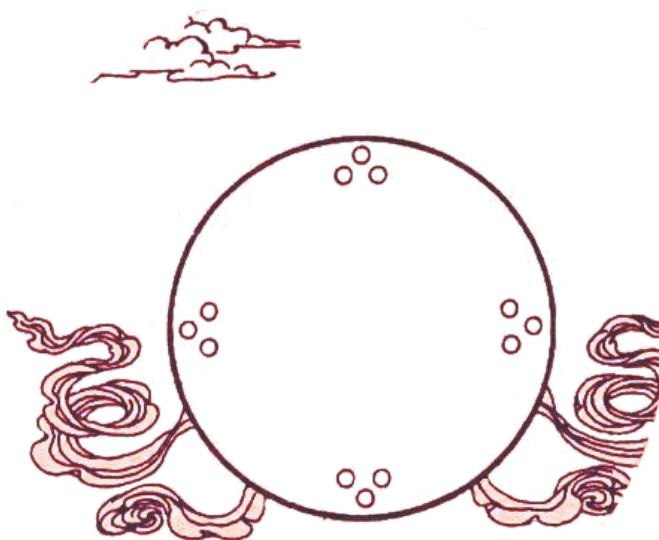
Tilogaard's netsted har til hensigt: dels at vise konstruktionen i sin helhed; samt dels beskrive de mange dimensioner i det 'Lyse Sind' – Bodhicitta, både som noget relativt og i sin ultimative betydning. Med en sådan forståelse bliver du bragt i god stand til at dyrke kunsten at meditere. Klassisk buddhistisk meditation forbindes med anskuelsen.

Dharma handler om indsigt

I Asien findes flere slags folkelig Buddhisme, som ikke synes at kende til Dharma'ens (**Buddhismens**) dybere mening. Det er ikke den slags religiøs kultur, som Tilogaards netsted præsenterer, selvom det er et interessant emne. Lad dig ikke afskrække af den *psykologiske* dimension og tankegang, som til gengæld vises. Du kan lige så godt vænne dig til den, hvis du vil være et frit menneske uden fordomme. Vejen til *Bodhi* er anvendt psykologi i en meditativ ramme midt i *yoga-trancen* (sanskrit: *samadhi*).

Det er den psykologiske dimension, som gør Buddha Sakyamuni så underfundig og mystisk. På den anden side må du ikke tro, at man skal være psykolog for at blive oplyst. Buddhismen som psykologi er relativ enkel, men den bliver kompleks eller lettere indviklet, når den bliver anvendt under meditation. *Sindets virkelighed og leg med sig selv er det gennemgående tema på Tilogaards netsted*. Det er ikke altid en god leg. Sindets processer foregår uophørligt og helt af sig selv med legende lethed. Det er denne problematik, som Dharma'en beskæftiger sig med. Sindets processer foregår et bestemt sted, i sindets rummelighed som omfatter dem alle. Derfor spiller sindets naturlige rummelighed og klarhed en helt afgørende rolle. Rummeligheden har nemlig slet ikke travlt og rummer alle oplevelser med legende lethed og helt uden anstrengelse eller ved at gøre noget som helst. Der er blot vældig god plads i dit sind. Den naturlige rummelighed er derfor også en naturlig ressource, som du helt naturligt har ubegrænset adgang til, når du netop benytter dig af din egen ligeså naturlige klarhed i sindet. Takket være sindets klarhed, kan du beherske dine reaktioner. Det er nøglen til et åbent sind. Sindets klarhed er sådan set identisk med bevidsthed, sanskrit: *vidjñana*. Dine problematiske reaktioner er de *3 slør*.

Sigtet er, at du selv opnår direkte *indsigt* i dit eget sinds natur og virkemåde og bliver bragt i stand til at beherske dine reaktioner. Når du kan det, kommer der en række selv forstærkende følge virkninger, som vil gøre din indsigt endnu dybere. Der er stor *velsignelse* ved Buddhas Lære, så åbn dit sind og må du få en god oplevelse og god gavn med på vejen.



Spejlet er symbolsk på sindets natur. Et sådant spejl er traditionelt lavet i blankt poleret messing med karakteristiske knopper og vedhængte silkebånd - en tegning af Gerard Muguët.