

Meditation

af Lama Tendar Olaf Høyer

Procedurer og metoder i den buddhistiske meditation

Avalokitesvaras mantra: Om Mani Peme Hung.



Buddha Sakyamuni var til at begynde med en prins, som havde alt, så godt ud, var sportslig og meget velbegavet. Alligevel forlod han paladset, afsagde tronfølgen og vandrede ud i verden for at finde sandheden om elendighedens årsag og se efter, om ikke der kunne være en lykke uafhængig af omstændigheder. Under denne søgen mødte han flere af Indiens ypperste meditationslærere, blev asket og fulgte deres anvisninger i meditation. Han var kvik og mestrede hurtigt alt, som de havde kundskab til. "*Er der ikke mere at lære?*", spurgte han, og de måtte svare "*nej*", uden at han havde fundet svaret på sin søgen. Han startede da sin egen efterforskning som asket, og vi kender vel alle historien om hans Oplysning under Bodhi-træet. Det vigtige for os i denne forbindelse er, at han stiftede bekendtskab med meditation gennem de traditionelle yoga-lærere, som der allerede var mange af dengang. Buddhismen deler således på mange måder tradition med vore dages hinduer, skønt alt så meget anderledes ud i Oldtiden. Der fandtes f. eks. ikke nogen *Vedanta* filosofi; den er en senere reaktion på Buddhismen, som jo eksisterede i mere end 1500 år sammen med de andre indiske religiøse traditioner. Det er især i discipliner som **koncentration** (læs om det i [Ordforklaringen](#)), vi har meget tilfælles, men også mange tantriske ting ligner hinanden til forveksling.

Fred

Den helt grundlæggende praksis er *fredeliggørelse af sindet ved samling*. Den hedder *shiné* på tibetansk og *shamatha* på sanskrit. Bevidstheden samles med en meget enkel opmærksomhedsøvelse, og det forbløffende resultat er fred i sindet. Ved at koncentrere bevidstheden eller opmærksomheden om blot et enkelt punkt eller en enkelt genstand, sanskrit: *ekagrata*, opnås en spontan samling af sindets ressourcer og en naturlig fred sætter ind efter en vis tid med denne enkle øvelse. Punktet eller genstanden kan være fysisk (som f. eks. en lille sten), eller mental (som f. eks. en forestillet Buddha i 3 dimensioner, som vi kender det fra visualiserings-praksis). Punktet kan også være et område, (som f. eks. hele åndedrættet), eller en Mandala, som vi kender det fra Tantra. (En Mandala er et slot, hvor en forestillet Buddha dvæler, omgivet af Visdoms- og Aktivitets-aspekter, som igen er omgivet af en ildmur i 5 farver. En Mandala repræsenterer sindets struktur forvandlet til Visdoms-sind. Meditatøren forestiller sig aktivt tilstedeværelsen af et sådant slot, når der praktiseres Tantra). *Shiné* er dog navnet på den næsten nøgne meditation, hvor vi samler sindet om en genstand, som en sten eller en Buddhastatue, eller et neutralt område, som f. eks. åndedrættet. Så snart vi laver visualiseringspraksis med forestillede Buddha'er eller Mandala'er, er der tale om *Sutra* eller *Tantra*. Vi kalder det så ikke for *shiné*, men for meditationens *opbyggende fase*. Sådanne Tantra og Sutra meditationer finder sted indenfor en rituel ramme. Men der er ikke egentlig nogen rituel ramme i *shiné*. *Shiné* kobler på en måde fantasien fra, eller sætter fantasi og følelser på lavt blus. Sutra og Tantra, derimod, engagerer fantasi og følelser i en proces, som sigter på at frigøre os fra identifikation med dem og dermed lade Visdoms-sindet opstå, som omtalt i min forrige artikel. Ritualerne har en opbyggende fase, så de må også have en *fuldendende*; den svarer til *indsigts-meditationen*, som vi vil vende tilbage til nedenfor. *Shiné* og den opbyggende fase har det til fælles, at *sindet falder til ro*.

Opmærksomhed

Bevidstheden er vant til - helt naturligt - at undersøge alt, som der sker omkring os og indeni os. Det er nærmest instinktivt, da det er vigtigt at vide, hvor man går uden at falde o. s. v. Vores bevidsthed bevæger sig konstant og indsamler informationer fra mange kilder, indre såvel som ydre. Som en slags radar afsøger den hele tiden begivenheder omkring os og indeni os. Men når vi fokuserer opmærksomheden på blot ét punkt eller område, tvinger vi den til at blive på ét sted, og nærmest stå stille. Det er den ikke vant til, så en simpel øvelse som at tælle sine åndedræt med fuld fokus på vejtrækningen, mislykkes hurtigt. Bevidstheden vil hellere være i

bevægelse, både sanseligt og med tankerne, fordi det er dens *vane*. Bevidstheden kan godt lære den nye vane, som *shiné* er, men det er svært, og det tager sin tid. Det er altid svært med nye vaner, men denne vane er særlig svær, fordi den handler om nogle grundlæggende bevægelser i sindet. Nye vaner handler ellers blot om nye bevægelser, men nu prøver vi at stoppe *radaren* og fokusere *radarstrålen* i én retning. Når man forstiller sig en Buddha og fokuserer på et sådant begrænset felt, går det i reglen lidt nemmere, da vi nu engagerer fantasien og dermed også vores følelser. Det er nemmere for bevidstheden, når den har en legeplads fremfor blot et punkt at samles om. Men der er strenge regler for legen, derfor kan vi opnå både samling og fred også ved visualisering. Disse strenge regler ligger i selve ritualets bestanddele, altså i Sutra og Tantra. *Shiné* er som sagt mere nøgent, men der er en ramme. Den består af de præcise instruktioner for øvelsen i opmærksom koncentration, samt i instruktioner om, hvordan *forstyrrelser* af koncentrationen skal behandles. Den spontane fred indtræffer naturligt, fordi bevidstheden ikke længere bevæger sig hid og did, men forbliver koncentreret på enten noget neutralt eller på noget helligt. Da de sædvanlige bevidstheds-aktiviteter neddrøles, bevæger den almindelige kropsfølelse sig mod en naturlig ligevægt, som så igen forårsager glæde. En glæde, som der sådan set ikke er nogen ydre grund til. Den er der bare. *For nogle mennesker er det i sig selv et problem, som de har svært ved at acceptere.* I de dybere former for *samadhi*, hvilket betyder fordybelse på sanskrit, kan glæden blive ekstatiske. Når man oplever det, er der instruktioner om, hvordan man fredeliggør *den*. Til at begynde med gør det ikke noget, tværtimod.

Forstyrrelserne er næsten lige så vigtige som selve samlingen af opmærksomheden. Man bør være tålmodig med den stakkels opmærksomhed, som ikke straks kan sidde timevis i oceandyb koncentration. Man bør respektere denne naturlige bevidsthed, som hellere vil jage oplevelser end sidde stille. Generelt skal vi derfor være meget *venlige* overfor vores eget sinds spontane forstyrrelser af vores øvelse. Så snart vi konstaterer, at koncentrationen er brudt og bevidstheden beskæftiger sig med helt andre ting end den hellige meditation, kigger vi venligt på det nye tema, giver forsigtigt og blidt slip på det, og siger til os selv, at vi desværre ikke har tid lige nu, da vi skal meditere, og så starter vi koncentrationen op igen. Det er vigtigt at udvise en sådan blidhed og venlighed overfor vores egen indre natur. Den er os selv, den er naturlig, og vi er *miljøbevidste*, ikke?

Efter nogen tid med snart koncentration, snart forstyrrelse, har man simpelthen brug for en *pause*. Det skal man endelig tillade sig. Når man har siddet stille længe, kan man have brug for at strække muskler og led, men man kan også sagtens tage en pause efter blot 5 minutters

meditation og så blive siddende og blot lade være med at gennemføre øvelsen, bare blive siddende og slappe lidt af. Måske skal man blot lige have et minuts pause og så gå i gang igen. Vi kommer ind på noget af det samme i næste afsnit, men her er der tale om, at vi bør udvikle en *åndelig spændstighed*, eller *elasticitet*, en vis evne til blot at glide ind i det sind, vi er, og træne det med følelse eller fornemmelse for dets bevægelser, bevidsthedens træghed og prøve at ride på vores mange psykiske vaner med et barns selvfølgelige sans for leg og alvor.

I denne type meditation er målet udelukkende at opnå sindets samling og fred. Målet er ikke ekstase. Når vi er blevet dygtige til at koncentrere os, skal denne opøvede evne stabiliseres..

Krop

Det er selvfølgelig ikke nok, blot at fokusere bevidstheden. Kroppen skal også ind i den rette stilling, hvilket folk i vore dage ikke er så gode til, *fordi de sidder på stole*. Gamle hippier som jeg selv har en fordel, da vi har siddet mange år i skrædderstilling allerede fra vores ungdom af. Der er simpelthen knogler og muskelgrupper, især i lænderegionen, som ændrer sig - alt efter om man sidder på gulvet eller en stol. Heldigvis kan man træne det, men desværre går der lang tid, før der er resultater for voksne mennesker, d. v. s. flere år. Vores siddevaner gør også, at folk i reglen har problemer med at sidde både med ret ryg og med deres skuldre uden problemer. De fleste mangler muskelkraft til at sidde uden rygstøtte. De trænger til at optræne både deres rygmuskler og mavemuskler for at kunne holde ryggen lige i længere tid. Til at begynde med kan man godt meditere på en stol, men det er ikke godt ved den virkeligt dybe meditation.

Tre principper er vigtige.

1) Ryggen skal være lige, nemlig vinkelret på tyngdekraftens træk i kroppen. Når man tænker nærmere over det, er det indlysende, at ryggen vejer mindst, når den er lodret på tyngdekraften. Når man sidder med lige ryg, det vil sige med det naturlige "S" svaj (skønt det føles som helt lige), uden rygstøtte - harmoniseres kroppens energier og der skabes mere plads til de indre organer.

2) Heraf følger det andet princip: *afslapning*. Når vi bruger mindst mulig kraft til at holde ryggen lige og der bliver maksimum plads til de indre organer, samtidigt med at vi øver samling af opmærksomheden, begynder hele systemet spontant at slappe af. Den rette ryg åbner også energikanalerne omkring rygsøjlen. Rent praktisk skal vi sidde på en skråpude, som hverken er for hård eller for blød og som er bred nok til balderne, for at få et essentielt løft af lænden. Ellers kan vi ikke holde ryggen lige, og der vil opstå spændinger i lårene. Vi skal også rette nakken op, så den er en næsten lige forlængelse af den lige ryg. Vi mærker da, at en dobbelthage dannes, hvis vi ikke havde den i forvejen. Den gode nyhed er, at vi kan *mærke* eller *føle*, hvornår disse udstrækninger er korrekte. Vi skal som sagt ikke sidde anspændt, men opnå en spontan afslapning, samtidigt med at vi holder stillingen. Vi må derfor have en vis aktivering af ryg-, mave- og hals-musklerne. Dette er blot for at holde stillingen, og vi vil med tiden opdage, at det ikke er så svært, når musklerne er trænet tilstrækkeligt. Når ryggen nærmest er spændt op med musklernes barduner ligesom en teltstang, vil vi finde, at det er muligt at slappe af nærmest over det hele i kroppen. Mange vil opdage en afslapning, som ikke er mulig ved at sidde i en lænestol, fordi ryggen bliver bøjet. Der er flere og mere detaljerede instruktioner. Jeg skriver blot dette for at give en idé om afslapning i meditation.

3) Det tredje princip er: *spændstighed*. Vi skal føle os frem og mærke kropsstillingens virkning og modvirke vores skavanker, hvilket især vil sige optræne ryg- og mavemuskler. Vi kan også, især kvinder, som har født børn, have behov for at genopdage vejrtrækning med bunden af maven. Vi bør opnå en spændstighed som en gymnast eller balletdanser. Vi skal ind i kropsbevidstheden og sanse vores krop indefra, mærke spændinger og muskler, ben og knogler og kroppens **rum**. Vi vil bemærke, at der hele tiden er små bevægelser og forskydninger, og dem vil vi benytte os af, til hele tiden - nærmest ubevidst - at rette kropsstillingen ind efter forskrifterne.

Jeg vil anbefale bogen: *The Posture of Meditation* af Will Johnson, udgivet af *Shambhala Publications* for et nærmere studium.

Indsigt

Efter megen øvelse som hidtil beskrevet, er vi rede til den egentlige meditation, for oplyste bliver vi ikke af al den fred og samling. På den anden side kan vi slet ikke udføre indsigt-meditationen uden den foregående træning i fred og samling. Hvor vi i *shiné* lærte koncentration, lærer vi at *rumme* oplevelserne i *lhakthong*, som indsigt-meditation hedder på tibetansk. Vi kender sikkert udtrykket *vipasanna* fra den Sydlige Buddhisme, som et samlende udtryk for deres meditation. Vipasanna er et ord fra pali, et oldindisk sprog, og betyder indsigt-meditation. På sanskrit hedder det *vipasyana*, hvilket er det sprog, som anses for helligt i hele den Nordlige Buddhisme fra Nepal over det tibetanske kulturområde til Japan og Vietnam. (Buddha talte hverken pali eller sanskrit, men sandsynligvis prakrit, men sådan er der jo så meget.) Vi vil hæfte os ved, at alle de buddhistiske traditioner har *indsigtsmeditation* som fælles gods, skønt der kan være nogen uenighed om, hvad indsigten, som vi søger, handler om. Fælles er, at den handler om indsigt i ego'ets illusion.

Lhagthong deles i 2 metoder

1) Den første er den analytiske meditation. Når *shiné* er stabiliseret, giver meditatøren slip på koncentrationen og lader blot sindet være, helt uden fokus på noget, heller ikke åndedrættet. I stedet startes en efterforskning eller undersøgelse. Vi vil lede efter *Selvet* alle vegne i sindet, talen og kroppen. Når vi ikke finder det, vil vi lede efter dets bestanddele, hvilket vil sige de 5 skandha'er. Det er de 5 grupper af processer, som enhver oplevelse gennemgår fra sansaktivitet til bevidsthed. (Se siden: *De 5 skandha'er*.) Vi vil også efterforske de 8 slags bevidsthed og de forskellige andre temaer i den buddhistiske teori. Først og fremmest vil vi prøve at undersøge *selvfølelsen*, følelsen af at være "mig" og dermed selve kilden, hvorfra tilknytningen til oplevelserne kommer i form af afsky, tiltrækning og ligegyldighed. Der er mange andre temaer at analysere, men pointen er *selv* at efterprøve teorien, ikke ved en intellektuel analyse, men i en tilstand af meget dyb meditation, hvor sindet allerede er helt roligt og afklaret, og hvor enhver bevægelse i sindet opfattes helt tydeligt både på overfladen og i dybden. Med fuldt udviklet *shiné* bliver vi i den analytiske *lhagthong* i stand til at se alle sindets bevægelser. Der vil ikke være ubevidste strømninger af følelser og tanker i denne tilstand, som vi ikke straks bemærker. Alt er tydeligt. Derfor bliver det endelig praktisk muligt *at give slip* på vores identifikationer, fordomme og faste vaner. Jeg er jo dén, som bemærker bevægelserne i sindet, og hvor er jeg så, nu da det synes at bevægelserne ikke er noget, som jeg "er", men snarere noget jeg rider på, nemlig som oplever af oplevelserne. Hvor er opleveren? Oplevelserne er tydelige

nok, men *opleveren*? Hvem eller rettere hvad, *har* oplevelserne? Man kan ikke se den virkelighed, man faktisk er som oplever - kun oplevelserne. Når man har undret sig tilstrækkeligt længe over dette mysterium, som netop sættes i relief af *selvfølelsen*, som virker så overbevisende på alt angående identitet, og som er en meget tydelig oplevelse, så lader man bare sindet være, som det er, stopper den videre efterforskning og går i gang med *lhagthongs* anden metode.

2) I denne, den egentlige indsigt-meditation, lader man sindet være i sin fordybelse uden at invitere bestemte oplevelser til at opstå, uden at forhindre oplevelser i at opstå og uden at skynde på oplevelser for at få dem til at ophøre og forsvinde. Man trækker ikke fra, lægger ikke til og fortolker heller ikke. Man identificerer sig ikke med noget. Man lader være med at *behandle* oplevelserne. Man tillader dem, hvilket vil sige at man faktisk *intet* foretager sig. Man fordyber sig blot i fordybelsen og lader sindet hvile i sig selv. Det er her, at vi for alvor får en reel chance for, at sindet befrier sig selv. Der er mange forklaringer på, hvad der kan foregå her i form af erkendelser. Der tales om mange slags *samadhi*, om *Mahamudras 5 veje* og om de *10 Bodhisattvatrin* og meget andet. Der er ikke plads til at behandle disse ting i denne artikel, men pointen skulle være tydelig nok. For at sindets selvbefriende natur kan få en chance, må vi tillade sindet at opleve og lade oplevelserne sive helt ind og til bunds i sindet uden at ændre på noget eller foretage os noget overhovedet, skønt vi er helt bevidste om alt, der foregår - **og det er netop det, som vi praktisk taget er helt ude af stand til**, undtagen ved meget målrettet træning. I den forrige metode bemærkede vi de flygtige bevægelser i sindet og prøvede at opleve opleveren, uden at kunne finde denne oplevelse. Nu lader vi sindet hvile i sig selv og vil opleve uadskilleligheden af oplevelse, oplever og sindets processer.

Man går naturligvis ikke i gang med meditation uden tillid til at systemet virker. Den opnår man undervejs ved simpelthen at komme i gang med meditationen og følge en kvalificeret meditations-mester. **Det er vigtigt at lære meditation af nogen.** Man kan ikke lære det blot fra bøger (eller artikler som denne). Det kræver instruktion og vekselvirkning mellem lærer og lærling.

Det er ikke nemt at finde den rigtige meditations-mester. Det er ikke nok, at læreren er kvalificeret, der skal også være den rigtige forbindelse mellem mester og lærling, den rette "kemi", et særligt skæbne-fællesskab. Mange moderne mennesker roder rundt i det og falder for fupmagere og mode-guruer. De forstår ikke, at *lærlingen* har et ansvar. Læreren har selvfølgelig også et ansvar, men det ændrer ikke på lærlingens. Traditionelt finder man den rette lærer ved den enkle begivenhed, at læreren viser os sindets natur. Læreren demonstrerer sindets natur for den søgende, så vi *selv* får et glimt af indsigt. Det er det, vi bør gå efter. Indtil da, kan vi sagtens lære *shiné* og andre gode ting fra flere forskellige meditations-lærere, som måske ikke er mestre, og hvor vi først og fremmest respekterer det, vi lærer af dem - uden at forgude dem. Læreren, som viser os sindets natur, kan vi slet ikke lade være med at forgude, men det vil netop være et menneske og ikke en gud. Forholdet mellem lærer og lærling vil også være *professionelt*. Det handler om at lære noget. Det handler om at modtage noget. Det handler ikke om politik, selvom læreren måske er involveret i politik. Det er mange af de tibetanske *Tulkuer* jo, hvilket næppe kan undgås, når man er leder af et religiøst samfund. (En *Tulku* er en såkaldt *bevidst genfødt Bodhisattva*, som f. eks. Dalai Lama.)

3 års tilbagetrækning

Den traditionelle metode i Tibet og oldtidens Indien til både at lære dyb meditation og praktisere den, var den tre-årige meditative tilbagetrækning. Sådan gøres det stadigvæk, men nu også i Vesten. Først definerer man et fysisk område, hvor tilbagetrækningen skal foregå. Det er i reglen ikke så stort. Da jeg selv gjorde det i Frankrig var der et hus, hvor vi, d. v. s. 15 munke, boede, en yogasal og en lille have og en lille græsplæne, det hele omgivet af et hegn, som var højt og uigennemsigtigt. Dette område forlader man ikke i 3 år og 3 måneder. Man mediterer så i 4 sessioner i løbet af hver dag. Hver session varer 3 timer. Desuden laver man visse daglige ritualer sammen, som i reglen varer lidt over en time. I løbet af de 3 år gennemfører man et program, som involverer både forberedende praksis, *shiné*, *lhakthong*, tantrisk meditation og yoga. Den tantriske meditation har form af dels *Guru-yoga* og *Yidam-meditation*. *Guru-yoga*en tjener det ædle formål, at vise lærlingen at også han har Buddha-naturen, nøjagtigt ligesom mesteren har det. Hvis mesteren kan erkende Buddha-naturen, kan lærlingen det også. *Yidam-meditation* er den egentlige tantriske meditation, hvor man giver det formløse en form. I min forrige artikel beskrev jeg kort, hvordan man forestiller sig, at man selv er en Buddha, lavet af lys. Buddha-naturen, som sådan set ingen form har, gør man begribelig ved at give den en ikke-substantiel form af lys, som jo ikke er "noget". Man forestiller sig at ens almindelige krop forsvinder og man genopstår som en "Lys-buddha". Man mediterer med andre ord på sin egen Buddha-natur i en begribelig form og vænner sig gradvist til, at man har potentiale for

befrielse. Det er så et sige essensen. Samtidigt laver man forskellige former for hemmelig yoga, som jeg desværre ikke kan komme ind på, i en af dagens sessioner. Hele Yidam-meditationen varer et års tid. I løbet af de 3 år modtager man transmission til den meget store lærebygning, som ledsager undervisning i meditation. Transmission vil sige, at teksten læses højt og forklares af mesteren. I Tantra modtager man desuden *Indvielse*. Lærlingen stiller naturligvis også spørgsmål, både til bøgerne og i kraft af personlige reaktioner. Man er således selv kvalificeret bagefter til at undervise i Buddhas fuldkomne Lære.

Det forunderlige ved 3 års tilbagetrækningen er, at en spontan forvandling af sindet virkelig begynder og fortsætter af sig selv, også efter tilbagetrækningen er overstået. Det er min egen erfaring. Det beklagelige i dag er, at der er så få muligheder for folk til virkelig at skaffe sig tid og plads til dyb meditation i længere perioder. Mit store håb er, at vi atter får klostre i Danmark, hvor fordybelse kan finde sted i kortere eller længere tid for alle. At alle får en mulighed for at kunne nå deres egne rødder, deres sans for religion og en mulighed for opdagelse af deres egen natur som åndelige væsner, i et traditionelt og beskyttet miljø. I vore dage har vi ikke kun brug for refugier, men også fonde som kan finansiere folks ophold, så de stadigvæk kan beholde deres almindelige bolig. En tid med munke- eller nonneløfter, skønt måske en kort tid, er godt brugt. En tid med stræben for fred og indsigt er et af de højeste mål, et menneske kan sætte sig i livet, og det vil i sig selv inspirere mange andre, som et sådant menneske møder og omgås, til fred og medmenneskelighed.

Artiklen er oprindeligt skrevet til Dialogcentrets blad, Den Ny Dialog i 1999, og revideret i 2001 med henblik på kursus. Sidste revision er fra juni 2019 på grund af opdatering af Ordforklaringen. Denne artikel er den sidste i en serie på 4.

De første artikler er:

nr. 1: Hvor dumt

nr. 2: En vase med sjæl

nr. 3: Det lyse sind