

# Fire fæstelser for vågent nærvær '4 mindfulness'

en lektion i Dhagpo Kagyü Ling, Frankrig i maj 2014  
oversat til dansk af Lama Olaf Høyer



af den 14. Shamar Mipham Tjødji Lodrø Rinpotje

Denne type træning kaldes på sanskrit: *smriti-upasthana*.

## Definition på vågent nærvær

af Lama Olaf Høyer

Sanskrit ordet 'smriti' – på tibetansk 'drenpa' – oversættes normalt slet ikke på dansk. I stedet bruges det engelske, ikke særligt præcise udtryk: 'mindfulness'. 'Omhyggelig opmærksomhed' skulle det vel i så fald hedde på almindeligt dansk. Ordets mening indenfor Buddhas *Dharma* er både mere vidtgående og mere præcist. Det at anvende 'smriti' betyder at forblive nærværende og klar over det mentale rum, som omgiver oplevelser. Det er der altid og kan værdsættes, selvom du kun er vant til at ofre opmærksomhed på oplevelserne. Det er kun en lille forskel på din sædvanlige brug af opmærksomhed. Det er ganske nemt at gøre. Samtidigt bemærkes sindets bevægelser – uden at blive bevæget af disse bevægelser – uden at klynge sig til – eller at fastholde – en hvilken som helst oplevelse, som måtte vise sig i sindets rummelighed. Dette er noget vanskeligere at gøre. Så smriti er ikke blot opmærksom bevidsthed om rum, men også kvaliteten ved at give slip på at klynge sig til oplevelserne i sindets rummelighed, hvad enten de er tiltrækkende, ligegyldige eller frastødende – de 3 slags tilknytning ved basal følelse, sanskrit: vedana. *Smriti* betyder både at øve sig i denne kunst så vel som resultatet: mesterskab. Men der er mere.

Den ordrette betydning af smriti er: *nærvær* og *hukommelse*. Hukommelse betyder at huske *meningen* med Buddhas Dharma. *Nærvær* betyder naturligvis ikke blot: ikke-klæbende opmærksom rummeligheds bevidsthed, men også: ikke at være fraværende eller distraheret. Så hvis vi vil bruge udtrykket: mindfulness – så burde vi

kalde det: mindfulness o. n. m. – 'opmærksomt nærvær og mening'. Det er lidt kluntet. Derfor har jeg oversat 'smriti' med *vågent nærvær*. Nærvær i modsætning til åndsfravær. Vågent i modsætning til uklart eller uopmærksomt – 'ikke klæbende bevidsthed om rum med Buddha i hu' er underforstået med udtrykket: nærvær.

Denne brug af din opmærksomhed stimulerer rummeligheds bevidstheden, sanskrit: *alayavidjñana* – den type bevidsthed, som opfatter rummets dimensioner og også opfatter de forskellige positioner og relationer hos de forskellige opfattede sanser og genstande i sindets rummelighed.

(Alayavidjñana er i en bestemt betydning også rod-bevidstheden, sanskrit: *mula-vidjñana*, ifølge *Vasubandhu*. Sindets rummelighed er ikke blot rum, men også et slags opholds sted eller lager for *samskaras* og karma frø, sanskrit: *bidjas*. Det er dog ikke emnet i denne instruktion, skønt meget kan siges om det.)

*Meningen* med Buddhas Dharma opfattes af sinds-bevidstheden, sanskrit: *mano-vidjñana*. Smriti defineres således som opmærksomt brug af rummeligheds bevidstheden, *alaya-vidjñana* og ikke klyngende sinds bevidsthed, *mano-vidjñana* for at tæmme eller forvandle det emotionelle klistersind, sanskrit: *kleshacitta* (eller: klæber-sinds-bevidstheden, *klistha-mano-vidjñana*, den den emotionelle bevidsthed som opfatter *klesha'erne*). *Kleshacitta* kan forvandle sig til 'visdomsind', sanskrit: *djñana*, når tilknytning og identifikation med *klesha'erne* forlades, på grund af indsigt i sindets natur eller erkendelse af den besættende karakter ved emotionalitetens virksomhed. Basis for denne forvandling, er de lidenskabelige følelsers intuition. *Vi ønsker ikke at leve uden sådanne intuitioner* – det er tilknytning og identifikation, som vi ønsker at give slip på, for at opnå befrielse og oplysning.

De øvrige sanser bevidstheder fokuseres på feltet for anvendelse af vågent nærvær. Dette bruges enten i situationer, hvor *lodjung*, 'sinds træning', anvendes, eller ved formel meditation. Resultatet er, at du vil erfare mere rummelighed og klarhed i sindet, hvilket samtidigt gør fokus nemmere at udføre.

Det at besidde 'smriti' i bevidsthedens øjeblik, distraherer ikke fra bevidst koncentration, selvom du også er rummeligt bevidst. Bemærk venligst dette for din teoretiske forståelse af emnet. Der er 8 slags bevidsthed, så en hvilken som helst enkelt slags bevidsthed vil ikke i sig selv forstyrre en hvilken som helst anden form for bevidsthed. Blot vil nogle muligvis være mere aktive end andre, afhængig af den opfattede situation. I mørke for eksempel, vil du ikke opleve farver, så øje-bevidstheden vil da være mindre aktiv, mens øre- og krops-bevidsthederne får mere at lave. Det er vores *vaner*, som forstyrrer koncentration. Det er muligt for dig at besidde sindets bevidste fokus og ufokuseret bevidsthed om rum på samme tid, på grund af de forskellige slags bevidsthed som er til din disposition.

Ved udøvelsen af *shamatha* meditation vil de 6 andre slags bevidsthed (altså den emotionelle bevidsthed, *klistha-mano-vidjñana* og de 5 almindelige sanser bevidstheder) beskæftige sig med den bevidste indsats: at opdyrke klart fokus på *feltet* for meditationens koncentration eller på koncentrations *genstanden*. For eksempel det opmærksomme fokus på åndedrættet som du muligvis er bekendt med. Så de 6 har travlt med bevidst fokus, mens rummeligheds bevidstheden – som i sin karakter er helt uden fokus, fordi den opfatter rum, positioner og relationer – er bevidst om det mentale rum

omkring fokus samt bevidst om dette fokus' relation og position i forhold til de øvrige opfattede sansede genstande, herunder mentale sansede genstande såsom tanker (sanskrit: *manas*) og erfaringer (sanskrit: *caitasikas*). Mens disse 6 slags bevidsthed er optaget af meditationens fokus, fokuserer sinds bevidstheden, *mano-vidjñana*, på meningen (– og meningen er: slap af, observer, giv slip og erkend Dharma), og rummeligheds bevidstheden omfatter det hele - og opfatter også helheden i det bevidste øjeblik.

At erkende Dharma kan betyde at opdage sindets natur, hvorledes oplevelser dannes, oplevelsers karakter, relativt og absolut *Bodhicitta* eller alle disse emner, afhængig af den faktiske praksis, sanskrit: *sadhana*. Hver *sadhana* indeholder instruktioner om, hvorledes man erkender Buddhas Dharma.

Derfor vil den årvågne bevidsthed om meningsfyldt ikke-klæbende nærvær og rummelighed, *smriti*, virke i harmoni med det opmærksomme et-punkts fokus, som kultiveres ved shamatha udøvelse – uden at formindske dette fokus. Nogle slags bevidsthed vil være mere aktive end de andre i ethvert givet øjeblik, men koncentrationen er enten perfekt eller mindre vellykket. *Det angår ikke rummeligheds bevidstheden*, men kun de 7 andre slags bevidsthed. Udover sine fysiske aspekter, er shamatha – i sin karakter af mental øvelse – denne kombinerede brug af bevidsthed: sindets fokus, at fastholde meningen med meditationen og bevidsthedens rummelighed.

Så kan man spørge, hvorfor Buddha Sakyamuni bruger ordet hukommelse, når han ønsker at vi anvender vores rummeligheds bevidsthed? Vi bør huske på at give slip på vores tilknytninger og identifikationer og fastholde vores sinds evne til at opleve rummeligheden omkring alle vores oplevelser. Det er den slags hukommelse, som Buddha taler om. Hold fast her – giv slip der. Husk også at forblive nærværende. Tab ikke opmærksomheden. *Smriti* betyder både en særlig brug af bevidstheds formerne, det at huske meningen med Dharma, samtidigt med at vi fremelsker vågent nærvær i bevidsthedens øjeblik. Så ihukommelse betyder også afkald, sanskrit: *naishkramyā* – det at give slip på tilknytning og identifikation med sine oplevelser. Det er en vigtig detalje på vejen til befrielse.

Hvad skal det så til for? *Samsara*, den såkaldte betingende verden, betyder at bevæge sig omkring i cirkler. *Buddha Sakyamuni* anbefaler os som den fuldstændige modgift at stoppe op og stå helt stille. Det gør man rent praktisk ved shamatha meditation, hvor opmærksomheden hæfter sig ved et punkt eller et felt og forbliver der. Så holder man op med at bevæge sig rundt i cirkler. Så kan man bedre se, hvor man er henne.

Den næste disciplin hedder derfor indsigt meditation, *vipashyana*. Man ser nærmere på, helt præcist, hvor man er henne, og hvordan man egentlig bærer sig ad med at være der, hvor man er nu. Herved bliver man i stand til at hæve sig over *samsara*.

Bemærk venligst, at ord skrevet i [firkantede parenteser] er tilføjelser af mig, Lama Tendar Olaf Høyer til Rinpotje's tale for at tydeliggøre meningen. Hvis du blot ønsker at læse Rinpotje's belæring, kan du blot se bort fra disse kommentarer. Det er derfor, at parenteserne bliver anvendt, så det er nemt for dig at springe dem over samt at identificere disse kommentarer.

Her følger Rinpotje's foredrag:

## Introduktion

Denne instruktion fokuserer på de fire genstande for vågent nærvær [sanskrit: *smṛiti*]. Disse fire genstande – [som er] grundlaget for at udvikle bevidsthed [sanskrit: *vidjñāna*] – er et meget vigtigt emne, uanset hvilken indfaldsvinkel vores tilgang til buddhismen måtte være – hvad enten vi er udøvere af de almindelige buddhistiske instruktioner, *Sravakayana* [elevernes fartøj], eller kultiverer det Store Fartøj, *Mahayana* – Bodhisatva'ernes vej. Det er tilsvarende vigtigt i følge *Vajrayana's* instruktioner.

De fire genstande for vågent nærvær er [vores] krop, sansninger, sind og fænomener. Hvad betyder så 'genstanden for det vågent nærvær'? (Drenpa nyewar shakpa – på tibetansk) – [Det betyder egentlig: [underforstået: 'feltet for'] *anvendelse af vågent nærvær*.] Det handler om at *observere* de særlige karakteristika ved krop, sansninger, sind og fænomener, [om at] *genkende* deres sande natur, deres virkelighed, og om at *huske på* disse [observationer]. Det betyder at opretholde bevidsthed om, hvad krop, sansninger, sind og fænomener faktisk er.

### Kroppen som felt for vågent nærvær



Lad os se på anvendelsen af vågent nærvær med kroppen [som genstand eller felt]. Vores almindelige ide om kroppen er, at den er på en måde ren, at den er en kilde til behag, at den på en måde er vedvarende, og at den er Selvet eller står i forhold til Selvet [– læs om emnet 'Selvet' i artiklen: *Om opfattelsen, kapitel 3: Selvets illusion*]. Vi identificerer os [af gammel vane] med kroppen. Denne [instinktive] ide vi har om, hvad kroppen er, svarer ikke til vores krops virkelighed. Vi har holdt fast i kroppen, som var den noget, som den ikke er. Vi antager [instinktivt], at kroppen er ren, vedvarende, basis for lykken, Selvet, hvor det faktisk er umuligt for kroppen at være disse ting, fordi de ikke svarer til kroppens fundamentale karaktertræk. Så vi bruger denne praksis [sanskrit: *sadhana*] til at kigge [nærmere] på kroppens virkelige karaktertræk. Vi observerer den meget omhyggeligt, og ved at anvende denne praksis opdager vi, at kroppen ikke er ren, at den faktisk er basis for lidelse og ikke behag, [samtidig] at den er flygtig, ikke vedvarende. Kroppen er ikke Selvet, vi kan ikke identificere os med den, fordi der er ikke noget solidt [– der er blot sansninger –] at identificere sig med, der er ikke nogen ultimativ eksistens indenfor kroppen.

Ved at observere kroppens sande karaktertræk, ved at kigge på dens sande natur, bliver det muligt for os at afbryde og gennemskue vores [instinktive] misforståelse om, hvad kroppen er, og derved afbryde den klyngen [til oplevelsen af kroppen], som får os til at snurre rundt i *samsara* [de sansende væsners verden]. [Det er muligt] fordi vi vil have genkendt genstandens [kroppens] illusoriske natur, som vi [hidtil] har fastholdt [som noget] med karaktertræk, som den faktisk ikke har.

Der er to aspekter ved denne observation af kroppen. Det første er at fjerne vores *tilknytning* til kroppen. For at gøre det, kigger vi på det utiltrækkende ved kroppen –

[– gør ikke dette, hvis det er sådan, som du føler, er til mode eller har det, uafbrudt konstant i forvejen. Opsøg i stedet din terapeut. Denne instruktion er for folk med en stærk tilknytning til deres egen kropslige perfektion, skønhed og tiltrækkende ydre. Folk som virkelig nyder deres faktiske inkarnation i deres krop. Hvis du ikke kan lide din krop, bør du overveje, at dette også er en form for tilknytning. Du ville i så fald hellere have en helt anden og mere perfekt krop end dit nuværende fartøj til inkarnation. Du burde da erkende den umulige og besættende karakter ved dette begær. Det er helt bestemt muligt for dig at opleve din egen krop uden begge slags tilknytning – så vel som uden ligegyldighed – med et *nysgerrigt, åbent, forstående og følsomt sind*. Sagen er at erkende, at du ikke ved, hvad din krop er. Du har derfor en vældig god grund til at være nysgerrig, åben, forstående og følsom om din krop.

At observere kroppen uden tilknytning og identifikation er dog ganske vanskeligt. Generelt er det sådan, fordi vi simpelthen ikke er vant til at gøre det. Det betyder ikke, at vi ikke kan skabe en vane om det. Det er bare ikke nemt at overvinde instinktiv vane og begreb, sanskrit: *samskara*, præcis fordi vi ikke er vant til det. Vi mangler sådan vane, mens vi har masser af instinktive medfødte slags, som tilskynder os at identificere os og emotionelt klynge os til vores krop.

Bemærk venligst, at da Buddha Sakyamuni gav disse instruktioner til den tidlige Sangha, var der flere munke, som udviklede en stærk afsky for deres krop, og nogle som slog sig selv ihjel på grund af deres indskrænkede synsvinkel. Så Buddha fik travlt med at forklare instruktionen som en modgift mod tilknytning, men ikke en vej til Nirvana. Når det er lykkedes for dig at slippe af med denne tilknytning, bør du ikke længere anvende denne modgift. Den er en særlig løsning for et særligt problem. Ligesom når du er syg og tager medicin for at blive rask, vil du forhåbentlig slippe af med sygdommen. Når du er helbredt, ville det være dumt fortsat at tage medicin.

Meningen er ikke, at du nu skal hade din krop – tvært om. Du bør værdsætte krop som en mulighed for befrielse og oplysning, samtidigt med at du forstår hvor forgængelig, skrøbelig, sammensat og forbundet med lidelse din krop er.

Shamar Rinpotje forklarer ikke den præcise instruktion til at opdage det utiltrækkende ved kroppen, fordi han allerede havde forklaret dette emne tidligere i Dhagpo. Spørg din Dharmalærer om detaljerne.]

Det andet aspekt indebærer undersøgelse af kroppens [forskellige] karaktertræk og at indse kroppens tomhed [sanskrit: *sunyata*], således at vi naturligt opgiver vores tilknytning til kroppen som en størrelse med en iboende [enestående selvstændig] eksistens, som har [uafhængig] substans.

[Din faktiske krop, således som du oplever den, er et udvalgt sæt af sansninger. Alt andet i forbindelse med kroppen er lidenskabelige følelser, deduktion og abstraktion. Når du for eksempel føler, at du er inde i din krop, er der tale om deduktion – ikke om sansning som sådan. Lidenskabelige

følelser, deduktion og abstraktion foregår i *den fjerde skandha* – ikke i den første. Læs artiklen: *De 5 Skandha'er*.

Disse kropslige sansninger antyder substans, men de er i virkeligheden blot sansninger, oplevelser i sindet. *Disse oplevelser er ikke lavet af atomer, men består af sindets mentale stof*. Vi kan ikke vide, hvad kroppen er – udover en oplevelse i sindet. Selv når vi undersøger biologiske substanser under et mikroskop, er det eneste virkeligt konkrete, som vi har fat i, en oplevelse i sindet. *Så 'stoflighed' er ikke essensen af disse oplevelser*, selvom sansninger synes fysiske.

Essensen er sindet, som oplever sansning, men sindet har ikke selv nogen essens på grund af sin rum natur, sanskrit: *alaya*. På den anden side skaffer rummet basis for alt andet, netop fordi det ikke har nogen essens, hvilket ellers kunne forhindre alting fra at ske. En selv-eksisterende essens ville ikke have plads til noget andet. Der må være *sunyata*, tomhed, som basis for at alt relativt kan udfolde sig. Uden rum – eller plads til oplevelse – kunne ingen oplevelse vise sig i sindet. Rummets *karakter* er ikke-hindrende tomhed, sanskrit: *sunyata*.

Så kroppens tomhed er både dens relativitet og rum naturen ved sindet, som opfatter disse oplevelser.]

### Træning i 'forbliv i ro' (sanskrit: shamatha, tibetansk: shiné)

For at blive i stand til at udføre en hvilken som helst [meditativ] praksis, er det nødvendigt at berolige og fæstne vores sind [først]. Al slags praksis begynder med shamatha meditation - eller *shiné* på tibetansk. Der findes mange forskellige metoder og måder til at bringe dette i anvendelse. Formålet er, at give ro til det urolige sind. Sindets uro - eller [for den sags skyld] kedsomhed - består af hvad som helst, som forhindrer sindet i at være skarpt, klart og roligt.

[To *bidragende betingelser* forstyrrer fred i sindet. Ophidselse og sløvhed. Læs Shamar Rinpotje's artikel: *7 Points of Meditation*.]

Der findes en hel del forskellige instruktioner, som fortidens mestre har givet, hvad enten de var *Arhats* eller *Bodhisatva'er* på [Bodhicitta] vejen. De har alle understreget betydningen af metoden, som baserer sig på *at kontemplere åndedrættets kredsløb, på at følge med åndedraget, eller på at fæstne sindet på åndingen*. Alt dette er virkeligt grundlæggende instruktioner [til udførelse] i praksis [*sadhana*], som findes indenfor alle former for Buddhisme. Det at fæstne sindet på åndedrættets kredsløb, fører os til shamatha's *resultat*, der er den stabilitet, som vi stræber efter [at opnå som en færdighed].

Hvad angår kroppen som genstand [eller felt til anvendelse] for vågent nærvær – og især observationen af kroppens virkelighed – er essensen af denne praksis at observere, at vi [instinktivt] anser vores krop som os selv, som basis for behag eller vedvarende, men faktisk er intet af dette sandt. Der er ingen ultimativt iboende virkelighed ved vores selvstyrende fysiske dimension. Vi kan udføre denne meditation, når vi kigger på kroppens forskellige dele, som blev forklaret tidligere: 'jeg ser hud, kød og knogler spredt ud'.



[Rinpotje bruger her et traditionelt eksempel: du forestiller dig, at din krop bliver opsplittet i alle sine bestanddele, lagt ud på jorden, hver del for sig selv ved siden af de andre dele. Er denne hob af kød, blod, sener og knogler 'din krop'? Rinpotje underviste om dette emne ved en tidligere lejlighed i Dhagpo.]

Vi gennemfører denne analyse, vi adskiller kroppen, og vi forstår, at der er ikke nogen enkelt ting, som vi kan kalde for 'kroppen'. Den har ikke nogen substantiel eksistens.

[Kroppen er ikke blot summen af sine enkeltdele, så den er ikke stofflig som sådan, selv når vi anser kropsdelene for at være det. Den er et begreb om interaktion eller inkarnation, afhængig af sindet, som opfatter den, hvilket er det psykologiske synspunkt. Den er heller ikke uafhængig af de 12 led af gensidig betingelse og samtidig opståen – 'årsagskæden' – hvilket er det filosofiske synspunkt. Så kroppens *årsager* – og resultatet – er de 12 led, mens sindet eller bevidstheden er *betingelsen*.]

Der er ikke noget, som vi kan fastholde som 'en krop' i ordets ultimative mening.

[Fordi kroppen er en sammensat interaktion, der kun eksisterer som resultat af et bestemt livligt samspil mellem *årsager, betingelser og bidragende betingelser*. Så kroppen er et *forhold* – den har ikke nogen uafhængig eksistens. Dens essens er sindet, som opfatter den – ikke dens fysiske molekyler. Sindet har dog ikke nogen essens på grund af dets rum natur, sanskrit: *alaya*.]

Der findes også en yderligere praksis form, som består i at udføre visualisering af kroppen [som] grim eller utiltalende, især hvis vi er meget tilknyttet vores kroppe eller en anden [persons] fysik. Hvis vi føler en masse lyst og begær, kan vi udføre en meditation, hvor vi forestiller os kroppens afskyvækkende aspekter og frembringe disse meget klart i sindet.

[Hvorved begærets ild går ud eller lysten bliver til ulyst. Buddha Sakyamuni instruerede sine munke og nonner til at gøre sådan, men det kan også – i visse situationer - vise sig nyttigt for en læg person. En Dharmalærer kan forklare dig detaljerne i denne instruktion.]

## Sansninger som felt for vågent nærvær



Helt grundlæggende kunne vi sige, at der er to slags sansninger: fysiske sansninger og mentale sansninger. Når vi taler om fysiske sansninger, er de selvfølgelig altid mentale sansninger, men det modsatte er ikke sandt.

[Alle sansninger, både fysiske og mentale, er oplevelser i sindet. De er kun forskellige i karakter, men ikke i deres natur. De er alle sind af natur. For eksempel

i dine drømme vil du også opleve sansninger af en 'ydre' verden. Den forekommer lige så virkelig som verden, du kender og genkender, når du vågner op. Hvad enten du drømmer eller er vågen, oplever du sansninger. Når din sansse evne får kontakt med en sansse genstand, opstår en 'form' – sanskrit: *rupa* – i sindet. Betegnelsen 'rupa' bør forstås som 'udseende' snarere end som 'sansse genstand', selvom der er tale om en 'opfattet sansse genstand'. Denne 'opfattelse' er netop anderledes end den 'faktiske' sansse genstand, sanskrit: *visayas*, som er anledning til opfattelsen. Man kunne sige, at den 'egentlige' sansse genstand aldrig opleves af sindet. Hvor virkelig er den så? Det synes som om, at 'virkelighed' betyder 'relativitet'. Nogle lærde kalder 'rupa' en *mental repræsentation* af sansse genstanden. Under alle omstændigheder er den oplevede 'form', 'figur' eller det oplevede 'udseende' ikke det samme som sansse genstanden, som bevirkede oplevelsen.]

Disse oplevelser finder sted i sindet. Når der er en behagelig eller ubehagelig fysisk sansning, erfares det i sindet, men det foregår ikke på samme måde med mentale sansninger, da de ikke nødvendigvis er forbundet med fysiske sansninger.

[Mentale sansninger er: tanker, følelser og erfaringer – sanskrit: *manas*, *kleshas* og *caitasikas*. De kan under et betegnes som *caitasikas*, manifeste eller øjeblikkeligt aktive *samskaras*. *Caitasikas* er spontane mentale reaktioner på de mentale indtryk, sanskrit: *djñeyas*, og fortolkninger af disse indtryk, sanskrit: *vidjñaptis*. Mens sansning [sanskrit: *sparsa*] sker i den første skandha, opstår det mentale indtryk og dets fortolkning ved den tredje skandha, hvilket bevirker den mentale reaktion fra den fjerde skandha. Hele denne sammensatte oplevelse viser sig derpå for bevidstheden indenfor den femte skandha. Når denne proces er færdig, bliver hele dette forløb af begivenheder øjeblikkeligt gentaget. Ved oplevelsernes næste gennemløb af de 5 skandha'er, dukker den tidligere mentale reaktion op i den første skandha og løber derpå gennem resten af skandha'erne ligesom før – og så videre. Derved bliver de mentale reaktioner fra oplevelsernes første gennemløb af skandha'erne til mentale sansninger i det næste gennemløb. I det andet gennemløb, bliver de mentale sansninger udsat for nye mentale reaktioner i den fjerde skandha og så videre, hvorved de oprindelige *caitasikas* ændres eller opfattes anderledes – nogle gange meget anderledes, andre gange kun en lille smule.

Bemærk, at man godt kunne tro, at de mentale sansninger ikke opstår før den tredje skandha – på grund af deres mentale karakter. Sådan er det imidlertid ikke. Der er i den første skandha den mentale sansse-evne [sanskrit: *indriya*, sansse evne], som opfatter de mentale sansse genstande. Så 'form', 'figur' eller 'udseende' [sanskrit: *rupa*], resultatet af sansning i den første skandha, indebærer også de mentale sansninger.

[Der er 22 *indriyas*, hvilke definerer forskellige evner og kræfter, som du har, så som livskraft, køn, nogle potentielle talenter, en flok af mulige erkendelser samt genkendelser og de 6 sansse evner. Den sjette sansse evne er evnen til at opfatte 'mentale sansse genstande', hvilket vil sige tanker, følelser og erfaringer.]

Disse mentale sansse genstande har skikkelse af 'manas', deres mentale skikkelse i den femte skandha, som er årsag til deres genkomst i den første skandha. Nu har vi ellers lige beskrevet dem som 'caitasikas', men det er deres mentale manifestation i den fjerde skandha. I denne forstand bliver



også emotionaliteten, klesha'erne, til *klesha-manas* i den femte skandha. Erfaringer bliver til egentlige tanker ved refleksion over flere gennemløb af de 5 skandha'er. Refleksion indebærer både begrebs dannelse – og nogle gange sprog – i den fjerde skandha og bevidsthed i den femte.

Læs artiklen: *De 5 Skandha'er* for flere detaljer om denne proces og om de mentale sansninger.]

Lad os begynde på den meditation, hvor vi har vågent nærvær om fysiske sansninger. For eksempel er der [måske] noget, der klør, eller vi har hovedpine, eller vi har det godt og meget rart. Hvad enten de er behagelige eller ubehagelige, må vi begynde med at blive opmærksomme på sansninger. Derpå får vi vågent nærvær om den sansning [ved at *anvende* vågent nærvær - læs 'Forordet' for oven].

Når vi vælger [at observere en sådan] fysisk sansning, for eksempel hovedpine, så taler vi om et lille ubehag eller en mindre hovedpine - for begyndere især – fordi hvis vi havde en voldsom migræne, ville det være nærmest umuligt at bruge den til vores meditation. Begyndere kan vælge en kløen, en mindre hovedpine eller et hvilket som helst andet mindre ubehag eller et mindre fysisk behag eller en glæde. Vi bliver bevidste om det, og bruger det som fokus for vores meditation. Når vi [således] genkender en sansning, analyserer vi den: vi kigger på den, undersøger hvordan den eksisterer, hvor den er lokaliseret: til højre eller venstre - op eller ned? Hvilken størrelse har den? Hvad ligner den? Hvad synes den at være [for noget]? Er den stor? Hvor stor er den? Kan vi bevæge den? Er det en flygtig følelse? Hvis den er det, hvor forsvinder den så hen? Denne analyse viser os, at sansning er *karakteriseret ved tilfældighed*, da den ikke er fastgjort eller vedvarende.

[Sansning er resultatet af forskellige processer i sindet, som konstant gentages. Når den samme sansning gentages, ligner det måske nok noget vedvarende, men det er *gentagelsen*, som er vedvarende. Tilsvarende er det *sindets processer*, som er fastgjorte til gentagelsen, mens sansningerne er omskiftelige eller forbigående.]

På denne måde, kan vi genkende dens undvigende natur.

[Fordi sansninger hele tiden opstår på ny, forandres, forsvinder eller flytter sig - de er aldrig de samme i hvert bevidste øjeblik. Det næste øjeblik af sansning vil være anderledes end det nuværende, inklusive alle detaljer. *Hvert øjeblik af sansning er helt nyt og friskt*. Så når sansning forekommer stabil og uændret, er det et trick ved det dynamiske sind, som konstant skaber eller genskaber dette indtryk. Når der intet sker, ligger der meget arbejde bag.]

### Meditationer i forbindelse med sansninger

Der er faktisk to måder at analysere sansninger på. Den første er en analytisk meditation, hvor vi undersøger selve sansningen. Vi spørger os selv, hvor den foregår. Er den lokaliseret i sindet? I kroppen? Er den ét med kroppen? Adskilt fra kroppen? Vi stiller [sådanne] spørgsmål for at forstå, hvad der er sansningens natur ved logisk analyse.

[Sansninger sker i *form skandha'en*. De bliver efterfølgende behandlet med fortolkninger og vanlige reaktioner i den

anden, tredje og fjerde skandha og viser sig derpå som en sammensat mental skikkelse for bevidstheden i den femte skandha, bevidstheds skandha'en. Det er hele denne process, som analyseres i forhold til sansninger. Læs artiklen: *De 5 Skandha'er* for flere detaljer.]

Den anden metode består i at gå til selve sansningens essens, at observere den direkte i øjeblikket, hvor sansningen opstår.

[Du bliver bevidst om sansning i det såkaldte 'bevidsthedens øjeblik'. Det er den femte skandha's øjeblik, hvor sansning allerede har været udsat for de foregående skandha'ers bearbejdning. *Øjeblikkets karakter er, at det hele tiden forsvinder og derefter genopstår.* Øjeblikket fortsætter ikke. Det holder op og derpå starter et nyt øjeblik. Det er noget, vi ved, fra observationer og enkel logik. De 5 skandha'er beskriver et enkelt forløb af begivenheder, hvorved en oplevelse dannes i sindet. Forløbet starter i den første skandha og slutter med den femte. Det er den mindste størrelse for et øjeblik, skønt du teoretisk kan betragte hver enkelt skandha som en øjeblikkelig begivenhed. Derpå starter et nyt forløb igen i den første skandha. Sådanne forløb gentages mange gange i et enkelt sekund. Efter hvert eneste forløb [sanskrit: *santana*] sker der et afbrud, før hele processen gentages igen og igen. Nogle lærde lægger vægt på, at der faktisk sker et afbrud mellem hver enkelt skandha. Dette afbrud eller mellemrum mellem to forløb af de 5 skandha'er består af et tidsløst tomrum uden hverken skandha'er, eksistens eller bevidsthed. Et slags nulpunkt, sanskrit: *sunya*. Sådan er det, fordi forskellen på to forløb jo ikke kan bestå af endnu et tilsvarende forløb. Der er ingen skandha'er inde mellem skandha'erne. Det bevidste øjeblik ligesom 'tænder og slukker' hele tiden. [Mere om dette emne senere.] *Dette er en proces og ikke en ting. Eller oplevelsen af en ting er en process og ikke en konstant. Processen foregår i sindets rum.* Det er sansningens tomhed, sanskrit: *sunyata*. Som en proces er den relativ, og dens essens er sind, som ikke har nogen essens på grund af sindets rum natur, sanskrit: *alaya*.]

Hvis vi analyserer eller undersøger sansninger på denne måde, vil vi blive i stand til at skelne en sansning fra vores **klyngen** til den. Så hvis vi faktisk betragter og praktiserer sansning på denne måde, kan vi observere vores tilknytning eller klyngen til sansningen, når den er behagelig eller ubehagelig, rar eller klam, smerte eller glæde. Vi klynger os [derfor] ikke længere til sansningen eller afviser den [– eller forholder os ligegyldige overfor den]. *På denne måde når vi til en tilstand af ligevægt, hvad angår det, vi føler.*

Denne analyse af sansning gør det muligt for os at forstå sansningernes uvirkelighed på det ultimative plan: de har ikke nogen essens. Imidlertid kan deres relative natur være behagelig, neutral eller ubehagelig, lidelse og smertens natur. Vi kan skelne mellem fysiske sansninger, som opfattes af sanserne, og mentale sansninger, som udelukkende opfattes af sindet. Alle sansninger er i deres natur flygtige og foranderlige. Tilsvarende karakteriseres de ved lidelse, på grund af denne manglende bestandighed. *Man kan ikke stole på behag – dets natur er at forsvinde.* Således er det er form for lidelse, fordi det er foranderligt [eller forgængeligt og forbigående].

## Lidelse (sanskrit: dukkha) og 'forbliv i ro' (shamatha)

Instruktionen om *de 4 Ædle Sandheder* forklarer, at der er lidelse ved lidelse [altså: smerte], lidelse ved forandring og eksistentiel lidelse [lidelse ved at være sammensat og klynge sig til sin identitet]. De smertefulde sansninger hører hjemme i kategorien lidelse ved lidelse – det er en ganske åbenbar lidelse. Da behagelige sansninger er forgængelige, hører de hjemme hos lidelse ved forandring. Mens de smertefulde sansninger er indlysende lidelse, er de [følelsesmæssigt] neutrale karakteriseret ved *eksistentiel lidelse*. Set i dette lys, er der ingen sansninger på det relative niveau, som ikke indebærer en af disse tre slags lidelse.

Eksistentiel lidelse er altid til stede, men den er ekstremt u håndgribelig. Hvis man for eksempel tager fysisk behag, kan man sige, at det måtte være en behagelig oplevelse. Skønt vi ikke opfatter nogen form for lidelse, er disse sansninger mærket af eksistentiel lidelse [lidelse ved at være sammensat og klynge sig til sin identitet]. Hvis man for eksempel lægger sig ned i en vandseng: så længe denne oplevelse varer – og vi ikke er nået frem til forandringen, hvor den bliver til lidelse – selv mens vi oplever behag, så vil vi [også] have denne u håndgribelige undertone af eksistentiel lidelse, som vi almindeligvis ikke er bevidste om.

[Selv mens du nyder vandsengen, vil du også lide under din identitet, følelsen af inkarnation og kompleksitet, så du føler dig både adskilt fra verden og sammensat i dit eget liv.]

Hvis eksistentiel lidelse ikke er til stede uophørligt, både på det fysiske og psykologiske niveau, så ville vi ikke opleve de grove [håndgribelige] former for lidelse.

Vi kan [således] erfare, at lidelse opstår fra den klyngen [til sansningerne], som vi skaber. Denne klyngen er vedvarende. Der er ikke noget afbrud på denne klyngen, der er ikke rum til frihed. Det er som [at køre på] en motorvej. Når man ser på den asfalterede kørebane, synes den fuldstændig fortsat og ubrudt. Sådan er klyngen. Dette er den vedvarende u håndgribelige lidelse [den eksistentielle lidelse ved at være sammensat og klynge sig til sin identitet].

Denne u håndgribelige og konstante klyngen karakteriseres ved ophidselse og ikke ro eller fred. Således kan vi erfare, at denne medfødte lidelse, denne u håndgribelige sindets ophidselse [ved at klynge sig til sin egen sammensathed, hvilket vil sige: tilknytning og identifikation med *de 5 skandha'er*, som er det sammensatte i sindet] - er det modsatte af fred eller ro.

For at bringe denne klyngen eller identifikation til ro, identificerer vi os først på det grove [håndgribelige] niveau med det fysiske Selv [det at føle sig inkarneret i sin krop – 'selv-følelse' –] og mediterer [ved at kultivere] *shamatha* eller 'forbliv i ro' meditation også kendt som *shiné* [på tibetansk]. Ved at sidde og meditere, ved at praktisere [sanskrit: *sadhana*], udøver vi koncentration og vil blive i stand til at berolige sindets ophidselse - den grove [håndgribelige] ophidselse. Derefter vil vi gradvist blive i stand til at bibringe sindet en vis grad af [mere u håndgribelig] ro eller fred. Vi vil blive i stand til at opleve dette velbehag [sanskrit: *sukha*, den rene glæde, som opleves ved *samadhi* som resultat af *shamatha*], fordi vores indre ophidselse virkelig er blevet beroliget. [Læs om dette emne i Shamar Rinpotje's artikel: *Samadhi and Shiné* – og læs artiklen: *Om Træning i Meditation*.]

Men vi kan gå videre med at fredeliggøre sindet og fremelske stilhed. Man kan faktisk altid gå videre med at berolige sindet. Der er tilstande af velbehag, som kan udvikles i en uendelighed.

[*Vadja-samadhi* er den dybeste eller højeste, som besidder denne slags ultimative uendelighed. Den er derfor karakteriseret ved stor glæde, sanskrit: *mahasukha*, en Buddhas lykke. For at forstå dette emne rigtigt, bør du spørge en Dharma-lærer om de 4 *dhyanas*, de 4 niveauer af mesterskab i meditation og om de 9 trin i *shamatha*, vejen til mesterskab.]

Det er altid muligt at gå dybere og [få fat i] endnu mere uhåndgribelighed, [hvorved] sindets stabilitet øges. Som man bevæger sig dybere og dybere ind i *shiné*, vil freden og velbehaget, som man til at begynde med erfarede, synes faktisk at have været ret rå. Denne første erfaring, som vi fik tilegnet os, syntes [dengang] stabil, men vi vil senere opdage, at den kan forstærkes yderligere, fordi vi efter at have reflekteret over det, [herefter] synes at den var ret ru.

## Sindet som felt for vågent nærvær



Ved at bruge vågent nærvær med *sindet* [som genstand eller felt], ledes vi til at genkende sindets natur, [hvor] denne klyngen sig til fænomener [finder sted].

Ved at lade sindet beskæftige sig med *fænomener*, får vi lejlighed til at anskaffe os en forståelse for genstandenes [fænomenernes] sande natur, som sindet klynger sig til.

[Dette sidste emne diskuteres i næste kapitel.]

Hvis vi kender det klyngende sinds [emotionelt klistersind, sanskrit: *kleshacitta*] natur, vil vi være i stand til at eliminere det klyngende sinds problemer. Hvis vi fjerner problemerne i forbindelse med det klyngende sind [som er: identifikation og tilknytning], vil vi helt naturligt [også] have fjernet ethvert problem i forbindelse med fænomener, som der blev klynget til.

[Bemærk venligst: det at give slip på identifikation og tilknytning, betyder IKKE ligegyldighed med hensyn til oplevelserne. Ligegyldighed er en form for tilknytning – en af de holdninger, som der gives slip på. *At give slip betyder, at lade sindet åbne sig naturligt og helt af sig selv, uden at forhindringer fra fortiden kommer i vejen. Forhindringer* – sanskrit: *nivarana*; tibetansk: *geg* – er sådant som forvrænger opfattelse, står i vejen for indsigt og udelukker *samadhi*, meditationens trance eller fordybelse. Hvis sindet ikke åbner sig spontant, er der stadigvæk identifikation og tilknytning i gang, som stopper sindets åbning. Der er jo tale om instinktive vaner og begreber, så det er ikke overstået på en eftermiddag. Ikke desto mindre, må du genkende disse forhindringers illusoriske

karakter for at kunne overstå dem. Forhindringerne er tilknytning, modvilje, sløvhed, rastløshed og tvivl. Hvorledes de 4 første punkter bringes til ophør, burde fremgå klart, når du har læst denne artikel. Det sidste punkt betyder problemer.

Enhver tvivl, som du måtte have om Buddhas Dharma, fjernes ganske enkelt ved at finde svar på alle spørgsmål, så bliv ved med at spørge. Når der ikke er flere spørgsmål, er der heller ikke tvivl mere. Så tvivl og spørgsmål er meget vigtige og kan ikke erstattes med tro. *Du får brug for svarene, og det er desuden muligt at finde dem.*

Instruktionerne om relativt og absolut *Bodhicitta* hjælper med til at kunne give slip på identifikation og tilknytning ved forskellige midler. Bodhicitta er ikke direkte emnet i denne instruktion. Det er dog vigtigt at bemærke, at et åbent sind har ægte venskabelig kærlighed og medfølelse som naturlige konsekvenser af en åben, nysgerrig, fornuftig og følsom holdning til oplevelse, som er uden de 3 slags tilknytning ved basal følelse.]

Vi begynder med at udvikle sindets stabilitet gennem *shamatha*. Når sindet er blevet stabilt, og vi er helt vel tilpasse med det - begynder vi at betragte selve strømmen af sind [sanskrit: *santana*] og de forskellige *bevidste øjeblikke* i strømmen af sind. Sindet er karakteriseret ved dets evne til at være bevidst. Det beskrives som en slags lysende evne. Det er muligt for sindet at erfare, at vide. Men disse kvaliteter betyder ikke, at vi behøver konstant at være bevidste om - eller klar over - et eller andet.

[Det er også muligt for dig blot at være klar over din bevidsthed, skønt bevidsthed altid manifesterer sig sammen med sine opfattede sanser og genstande i ethvert faktisk bevidst øjeblik. Du skal flytte opmærksomhed fra *hvad*, som du oplever, til *hvordan* dit sind frembringer oplevelse.]

Sindet er en fortsættelse, en serie [*santana*] af begrebsmæssige øjeblikke eller tanker, som forgår uophørligt. Når vi beskriver sindet [i *denne sammenhæng*], mener vi det 'dualistiske sind'. Dualismen, som klynger sig til sig selv, og fordi der [således] er et [relativt] Selv, så er der også alting, som er anderledes end et 'Selv'.

[Derfor bør du prøve at få fat i dig selv som 'opleveren' af dine oplevelser og fatte, hvad det faktisk betyder. Dette er dualismens første manifestation, hvor en forskel etablerer sig i sindet mellem oplevelse og oplever. Observation og observatør. En begivenhed og et vidne til den begivenhed. Du får brug for en instruktion fra en Dharma-lærer til at udpege dette for dig. Du bør også fastslå, hvad præcist det er, som du oplever. Endelig bør du observere, hvorledes du faktisk oplever hvad som helst i det nuværende øjeblik. Det vil sige observatør, observation og proces for observation.

Det er ikke muligt at få fat i observatøren [– alligevel bør du prøve på det, for at forstå det –], observationen er et mentalt billede eller en mental skikkelse og processen er i sin karakter forvrængende, hvilket inviterer til dualisme.

Når du gør dette dygtigt, bliver du i stand til at overvinde den medfødte instinktive dualisme, som i sin karakter er misforståelse, indbildning og følgelige overtro.

Læs mere om emnet i artiklen: *Angst for tomhed*.]

Opmærksomhed på sindet består i at observere sindets fortsættelse [*santana*]. Der observeres, at fortidens øjeblikke, som eksisterede i

sindet, ikke længere er til, og at fremtidens øjeblikke endnu ikke er blevet til virkelighed. Da dette er tilfældet, er [der kun] det nuværende øjeblik at betragte.

Lad os kigge på dette nuværende bevidste øjeblik og undersøge, om det [virkeligt] eksisterer. Hvordan eksisterer det? Er det selvstyrende? Har det substans? Har det en skikkelse? Har det farve? Hvad ligner dette nuværende bevidste øjeblik? Vi bruger alle mulige forskellige slags aspekter ved det nuværende bevidste eller klare øjeblikks mulige indtryk for at forstå, hvilken form, som det har, hvis det har nogen [form].

[Bevidsthed alene er blot at vide, at oplevelse finder sted. Som sådan har bevidsthed ingen form. Den tager skikkelse af de såkaldte *dharmas*, som opleves. En 'dharma' er en definerende bestanddel, enhed eller et element ved hele oplevelsen, som således består af forskellige betingede *dharmas*. Der er 3 slags betingede *dharmas*: *rupas*, *djñeyas* og *caitasikas*, som betyder opfattede sanser, genstande, mentale indtryk og reaktive sinds tilstande med begreb – eller i en anden forstand: erfaringer. *Caitasikas* betyder begge dele.

[*Caitasikas* er simpelthen de manifesterede eller øjeblikkeligt aktive *samskaras*, i modsætning til alle de andre *samskaras*, som i ethvert givet øjeblik IKKE er aktive eller manifesterede. Så kan du spørge, hvorfor *vidjñaptis*, fortolkninger, ikke er nævnt. Min forståelse er, at de kommer under overskriften *djñeyas*, fordi de opstår i den tredje skandha. På den anden side, er de som fortolkninger i en bestemt betydning *caitasikas*, fordi *vidjñaptis* er sammenligninger mellem nutiden og erfaringer fra fortiden, som jo er *caitasikas*. Også *vedanas*, følelser fra den anden skandha, er ikke nævnt. De hører hjemme blandt *djñeyas*, mentale indtryk, fordi bevidstheden opfatter dem som integrerede dele af det samlede indtryk.]

Så bevidsthed tager skikkelse af disse betingede *dharmas*, så længe som oplevelsen varer.

Men vi har lært, at sådan et bevidst øjeblik varer blot en brøkdel af et sekund, hvorefter det stopper. Så de betingede *dharmas* er ligeså relative som bevidstheden selv. De viser sig kun, når der er grunde og betingelser for, at det sker. Bevidsthed opstår altid sammen med sine opfattede *dharmas*, så den er også meget relativ.

[Bevidsthed er selv en betinget *dharma* som den femte skandha. I praksis betyder det blot, at bevidsthed kan opleves, mens den sker. Alle 5 skandhas er betingede *dharmas* ved at være de definerende trin i den samlede oplevelse. Det er dog kun, når vi undersøger skandhas, at vi tænker på dem som oplevelser. Generelt definerer skandhas jo processerne for oplevelse, men de er naturligvis også de oplevelser, som de frembringer. Når vi observerer de 5 skandhas, viser de sig som alle tre slags *dharmas*. Observationsgenstandene er enten *rupas* eller *djñeyas*, og beskrivelserne og forståelsen – eller deduktionerne og abstraktionerne – er *caitasikas*.]

[En anden måde at forstå *dharmas* på, er som **begivenheder**. En *dharma* som en begivenhed er faktisk den mest dækkende beskrivelse.]

[*Dharmadhatu*, *Nirvana* og rum som sådan [sanskrit: *akasha*, verdensrummet, samt sindets rum, sanskrit: *alaya*] er de ubetingede *dharmas*. De synes også at være til stede, men du kan kun vide det i det bevidste øjeblik. Både *alaya*, sindets rum, og *akasha*, verdensrum, kan opfattes som *Dharmadhatu*. (Både *akasha* og *alaya* må være et eller andet sted – det sted er *dharmadhatu*, snarere end det, som vi kalder for kosmos.) I så fald er der kun to ubetingede *dharmas*. *Dharmadhatu*, dimensionernes dimension, og *Nirvana* er ikke direkte emnerne i denne instruktion.]



Så selvom bevidsthed egentlig er formløs, er der alle dharm'erne i bevidsthedens øjeblik. De er dog mere begivenheder end nogle 'former', skønt de får mental skikkelse i bevidstheden. Øjeblikket som sådan kan ikke siges at have form. Selv øjeblikkets tidsrum er mere en definition af oplevelsernes udvikling end af selve øjeblikket. *Vi kan egentlig kun definere øjeblikket som det punkt, hvor der er bevidsthed til stede.*

Det bevidste øjeblik bliver konstant ødelagt og genfødes, sammen med de 5 skandha'er. Ligesom et stroboskopisk lys, som konstant bliver tændt og slukket. Øjeblikket må nødvendigvis forsvinde fuldstændigt for at give plads og mulighed til det næste øjeblik. Det næste øjeblik kunne ikke ske, hvis det nuværende ikke holdt op først.

Ikke desto mindre synes der at være en strøm af sind, sanskrit: *santana*, fra øjeblik til øjeblik, selvom der faktisk virkelig ikke er noget som helst imellem øjeblikke. Selv om der er *sammenhæng* mellem øjeblikke – er der ingen observerbar *forbindelse*.

Det nuværende øjeblik er en fortsættelse af det forrige, men disse to øjeblikke er adskilt af et tomrum, sanskrit: *sunya*. *Så øjeblikket er sindets klarheds aspekt, som forbinder sig med de 5 skandha'er i sindets rum ved det bevidste øjeblik, og oplever dharm'erne, som viser sig i det selv samme rum. Øjeblikkets ophør opleves ikke, fordi det næste øjeblik opstår med det samme, når det foregående er slut. Bevidsthedens øjeblik synes lige så flygtigt som observatøren, observationen og observations processen.]*

Tilsvarende, så snart en tanke eller et begreb opstår i strømmen af sind [*santana*], undersøger vi det på samme måde. Vi spørger til *dens oprindelse, dens natur [og] dens eksistens*. Når en ide ophører, bevæger vi os til den næste tanke, som opstår, og anvender den samme analyse.

Ord, tanke, begreb, ide [sanskrit: *manas* og / eller: *caitasikas*] hjælper os til at beskrive [i betydningen: at observere og kende], hvordan ting [oplevelser] opstår i sindet – sindets indhold, kunne man sige.

[Fordi sindets indhold, oplevelser, er til stede, er vi i stand til at observere og beskrive sindet i arbejde. Sådanne beskrivelser hjælper os til at forstå og ofre opmærksomhed på *santana*, sindets strøm gennem hvert øjeblik af tid. Beskrivelsen er selvfølgelig anderledes i karakter end den faktiske oplevelse ved observation. Fordi der er mental opfattelse i bevidsthedens øjeblik, kan du observere selve sindets strøm, *santana*, ved at flytte din opmærksomhed fra *hvad*, du oplever, til *hvorledes* dit sind frembringer oplevelse.]

Ved vores sanselige opfattelse, for eksempel ved syns bevidsthed, er der opfattelsen af en fysisk genstand [sanskrit: *rupa*], og den viser sig [for bevidstheden]. Den viser sig i strømmen af sind [*santana*].

Opfattelsen af sindet er baseret på opfattelsen af noget, og vi kan ikke påstå, at opfattelse eller ideer eller begreber kan adskilles fra sindet. Hvis begreb kunne adskilles fra sindet, ville det være noget materielt.

[Hvilket naturligvis ikke er tilfældet. Begreb findes kun i *den fjerde skandha's* abstrakte verden, hvorfra bevidstheden opfatter dem i *den femte skandha*. Blandt dharm'erne er begreber *caitasikas*, reaktive sinds tilstande med begreb eller erfaringer, *caitasikas* betyder begge dele.]

Hvad er sind? Sind er oplevelse: oplevelse af fænomener og af tanker.

[Begrebet 'oplevelse' hedder: *anubhu* på sanskrit, *yoñgwa* (yoñ ba) på tibetansk – det at opleve hedder: *anubhava*. Læs artiklen: *Hvad er en oplevelse?*

Med udtrykket 'tanker' [sanskrit: *manas*] hentyder Rinpotje også til følelser og erfaringer.]

Når der tales om at observere sindet [på denne måde], prøver vi at se sindet, som det er - i sin helhed, på sin selvstyrende måde - adskilt fra alt, som handler om at klynge sig til noget. Det er at betragte sindets egen basale natur. Når vi observerer sindet [på denne måde], opdager vi, at der faktisk ikke er noget at klynge sig til.

[Der er intet at holde fast i. Sindet er grundlæggende en beholder for oplevelser, sanskrit: *alaya*. Denne beholder er ikke en ting. Der er hverken gulv, loft eller vægge. Der er blot vældig god plads til oplevelse og rum.]

Der er ingen genstand, simpelthen ingen konkret genstand, som man kan holde fast i og kalde 'sind'.

[Fordi ordet og begrebet 'sind' er en fortolkende og begribende oplevelse i sindet. Der er ikke mere 'sind' end det. Ordet 'sind' peger på oplevelsers mysterium. Ved at bruge ord og begreber som krop, sansninger, sind og fænomener, ledes vi til en direkte erfaring, sanskrit: *pratyaksha*, af disse oplevelsers natur uden ord eller begreber. Anvendelse af vågent nærvær er en opdagelses-, erkendelses- og genkendelses rejse eller udvikling.]

## Fænomener som felt for vågent nærvær



Når vi har praktiseret anvendelse af vågent nærvær på [vores eget] sind og har trænet [med det], opnår vi en vis grad af erfaring, og det er ret nemt at overføre denne erfaring [til andre situationer].

Lad os begynde med at se på og meditere ved at anvende vågent nærvær i forbindelse med fænomener. Fænomener opfattes som noget, der eksisterer udenfor en Selv, som noget eksternt i forhold til en Selv. Refleksionen - analysen, som vi går i gang med, vil være den samme som i de andre anvendelser [af vågent nærvær], det vil sige: **hvad** er det, som man klynger sig til? Vi når således konklusionen, at der ikke eksisterer noget blot i kraft af sig selv og uafhængigt [af årsager og betingelser] udenfor os.

Ikke desto mindre forstår vi, at sindet spiller en vigtig rolle - alle vores opfattelser er afhængige af sindet, som opfatter dem. Vi kan næsten påstå, at alt, som viser sig, er **ligesom** en drøm eller et fatamorgana – [eller] alle de forskellige [andre] eksempler, som [traditionelt] bruges, for en illusion.

[Så som de slikkende flammer fra et bål, en ikke-stoflig regnbue, en konstant ændrende sky på himlen og så videre.]

Hvordan vi opfatter, afhænger meget mere af sindet, som opfatter, end af selve genstanden for opfattelse.

Så noget, som viser sig, eller rettere alt, som viser sig, opstår baseret på sindet. *Milarepa* sagde: *fænomener opstår fra strømmen af sind [santana], og de genoptages eller forsvinder [tilbage igen] ind i strømmen af sind. De opstår fra sindet og fortoner sig i sindet.*

\*\*\*\*\*



### Sutra'en om fuldt bevidst åndedræt

**I** Theravada traditionen findes denne særlige Sutra, som forklarer emnet om de 4 fæstelser af vågent nærvær på en ganske enkel måde. Det er angiveligt Buddha Sakyamuni's egne ord. På sproget Pali kendes Sutra'en som 'Anapanasati Sutta.'

I Sutra'ens tredje kapitel står der med den vietnamesiske mester Thich Nhat Hanh's oversættelse:

”På hvilken måde udvikler og fortsat udøver man ’fuldt bevidst åndedræt’?

”Når udøveren ånder ind eller ånder ud, i et lang ånding eller en kort ånding, og er bevidst om sit åndedræt eller hele sin krop, eller bevidst om, at hele kroppen bliver gjort rolig og fredelig, at en fredelig iagttagelse af krop i en krop foregår, udholdende, fuldt vågen, i klar erkendelse af tilstanden, hinsides al slags tilknytning og modvilje omkring dette liv. I et sådant tilfælde, at ånde ind og ånde ud med fuld bevidsthed, hører til den første fæstelse af vågent nærvær om kroppen.”

”Når udøveren ånder ind eller ud, bevidst om glæde eller lykke, eller bevidst om virksomhed i sindet; når udøveren ånder ind eller ud med en hensigt om at gøre sindets virksomhed rolig og fredelig; når så der dvæles fredeligt i iagttagelse af følelserne i følelserne, udholdende, fuldt vågen, i klar erkendelse af tilstanden, hinsides al tilknytning og modvilje omkring dette liv. Denne bevidste åndedræts øvelse hører til den anden fæstelse af vågent nærvær om følelser.”

[Hvilket svarer til punktet om sansninger i Rinpotje’s tale. Her fokuseres på følelsen ved sansning.]

”Når udøveren ånder ind eller ud med sinds-bevidsthed [sanskrit: *mano-vidjñana*], eller for at gøre sindet roligt og fredeligt, at samle sindet i koncentration, eller for at befrie sindet og sætte det fri, når man således dvæler fredeligt i iagttagelse af sindet i sindet, udholdende, fuldt vågen, med klar erkendelse af tilstanden, hinsides al slags tilknytning og modvilje omkring dette liv. Uden fuldt bevidst åndedræt kan der ikke udvikles stabilitet i meditation og anskuelse.”

[Denne kunst hører til den tredje fæstelse af vågent nærvær om sind.]

”Når udøveren ånder ind eller ånder ud og kontemplerer den grundlæggende forgængelighed, eller alle *dharmas* grundlæggende forsvinden, eller kontemplerer befrielse eller det at give slip; når man således dvæler fredeligt i bevidsthed om sindets *dharmas* i sindets *dharmas*, udholdende, fuldt vågen, i klar erkendelse af tilstanden, hinsides al slags tilknytning og modvilje omkring dette liv.”

[Denne kunst hører til den fjerde fæstelse af vågent nærvær om *dharmas*.]

”Udøvelse af fuldt bevidst åndedræt vil føre til fuldstændig opnåelse af de fire fæstelser for vågent nærvær, hvis det udvikles og fortsat udøves.”

Citatet er oversat til dansk af Lama Tendar Olaf Høyer fra Thich Nhat Hanh’s bog: *The Sutra on the Full Awareness of Breathing*; oversat fra vietnamesisk af Annabel Laity; udgivet af: Parallax Press, USA; ISBN: 0-938077-04-X. Side 9f. [Tekst i firkantede parenteser er indføjet af Lama Tendar Olaf Høyer.]