

Befrielse og oplysning

af Lama Tendar Olaf Høyer



Følger du Buddha Sakyamuni's anvisninger, kan du fremkalde den afgørende frigørelse fra *karma* og dermed årsager til genfødsel i verden, og samtidigt fremkalde den store befrielse fra *samskara's* (vaner og fordomme) dominans og de 5 *skandha's* forvrængning af sindet. Sådant dominans, forvrængning og frigørelse af dit sind står du måske lidt uforstående overfor, fordi du aldrig har bemærket det – og ingen har gjort dig opmærksom på det. Men det er både helt normalt og et kæmpe problem for os alle, hvad enten man er klar over det eller ej. Så her er den kort forklarede sammenhæng.

Samskaras er de vane mæssige fordomme, som nogle gange er behjælpelige til at begribe dit og dat, men andre gange virker misvisende og udgør en fordom, fordi deres anvendelse fører til at oplevelserne misforstås. Uden begreb begriber man naturligvis ikke noget, så samskaras funktion er vigtig, men misforståelser gør sjældent nytte. Så det korte af det lange er kunsten at undgå at blive domineret af sine vane mæssige fordomme.

For at lykkes med det, må man først blive opmærksom på, at dominansen indtræffer naturligt hele tiden. Derfor er det vigtigt at lære om de 5 skandha'er – sindets måde at virke på.

Når man er blevet opmærksom på fordommene og deres dominans, kan man hæve sig over det ved meditativ fordybelse gennem et punkts koncentration, sanskrit: *ekagrata*. Ved denne disciplin finder sindet først fred og derpå opleves bevidstheden som meget rummelig og nem at overskue. Herefter opstår den meditative trance, sanskrit: *samadhi*, hvor tankerne ophører af sig selv. I denne tilstand kan man ret nemt se sindet i funktion og give slip på de ting, sanskrit: *dharmas*, som ellers dominerer sindets opmærksomhed. Herved bliver man opmærksom på, hvorledes de 5 skandha'ers virksomhed forvrænger oplevelserne og farver dem. Man ser det ske, mens det sker. Derfor er det ret nemt at give slip på de 5 skandha'ers forvrængning og et afklaret sind er resultatet. Det tager naturligvis sin egen tid at opnå alt dette, hvilket er lang tid.

Når det er sket, vil den fuldstændige oplysning af hele dit eget væsen indtræffe af sig selv. Det er den ubegribelige proces, hvor sindet *genkender* sig selv. I den klassiske definition siges det, at de 3 slør forsvinder eller

fordamper, så alt fremstår klart. Samtidigt med oplysningen vil således klarhedens vished, sanskrit: *pradjña*, vise sig og de særlige evner (sanskrit: *siddhi*) dukke op, fordi tilsløringen eller tildækningen af dem, som er alle dine tilknytninger, identifikationer og fordomme, er faldet væk og er helt overståede. Uden de lidenskabelige tilknytninger, identifikationer og fordomme på nakken opdages også *visdomsindet*, sanskrit: *djñana*, spontant.

Derfor mestrer Buddha Sakyamuni straks og naturligt samt helt uforhindret – sine reaktioner. Fordi han mestrer, hvilke reaktioner, som han vil manifestere i enhver given situation, dominerer hans karma-frø, sanskrit: *bidjas* ikke længere begivenhedernes rækkefølge, logik og konsekvens. Uden dette vågne nærvær, sanskrit: *smriti*, kunne han ikke styre karma. I stedet bruger han næsten ingen energi til sit vågne nærvær, og kan derfor betragte hele situationen med ubegrænset klarhed i sindet eller bevidstheden, sanskrit: *vidjñana*.

Både befrielsen og oplysningen sker helt af sig selv. Det eneste, som du egentlig kommer til at gøre, når Nirvana nærmer sig, er at åbne dig for sindets vidunderlige værdier og dit medfødte storsind – eller mere præcist og ordret: dit *lyse sind* (sanskrit: *Bodhicitta*). Det drømmende, sansende og reflekterende dagligdags sind vågner da op til sin egen virkelighed og *genkender* den straks. Således indtræffer sindets *selv-frigørelse*. Det er som at vågne fra en drøm. Sindets egentlige natur og virkemåde genkendes spontant. Derfor opgives (sanskrit: *naishkramya*) tilknytning til oplevelser og identitet ved at opleve – helt af sig selv og selvfølgeligt. Derfor ophører *forvrængningen*. Det er som et bortkommet barn, som genfinder sin mor.

Indsigt

Det kan kun foregå på denne måde, for befrielse og oplysning afhænger af *indsigt* i sindets natur. Indsigten er årsagen til frigørelse, og enten indtræffer den eller også udebliver den, så *slap af*, mens du lærer og træner. Når frigørelsen er sket, kommer oplysningen af sig selv. Så det er den enkle formel: *indsigt – befrielse – oplysning*. **Problemet er at opnå indsigt**. Der er rigeligt at afvikle og udvikle, før det bliver muligt. Så, begynd dér, hvor du er. Slap af, mens du gør det. Giv slip, når du hænger fast i din egen sindstilstand. Lad sindet befri sig selv. Bed dit eget sind om, at netop det sker (**det er den virkelige buddhistiske bøn**). Sindet er som en slange, som har slået knude på sig selv. Derfor er den også i stand til selv at løse knuden op.

Hvor svært kan det være? *Sindet er meget stort og du er altid midt i hele dit sind*, så bøj dig for denne fantastiske og storslåede virkelighed og bed til din egen Buddha-natur. Måske er der ikke en Gud udenfor, men der er helt sikkert en Buddha indenfor. Se selv efter. Undersøg det nøje. Den indre Buddha er ikke dit Selv, men dit sinds natur, ligesom solskin er solens natur. Du er den, som oplever at befinde sig i Buddhanaturen. Dig selv som oplever eller vidne til dine oplevelser er et mystisk forhold, som vi kommer ind på i artiklen: *Om opfattelsen*, kapitel 3, Selvets illusion. (Læs artiklen: *Om Træning i buddhistisk meditation* – angående sådan undersøgelse af manglen på et egentligt Selv.)

De 3 slør

Udvikling af de rette kvaliteter og afvikling af de dårlige vaner er de relative midler, som anvises, for at fjerne de **3 slags slør**, som tilslører din egen Buddhanatur. Det er uvidenhedens, lidenskabens og karmas slør, som skjuler *sindets egentlige natur*. I teorien er det nemt at slippe af med dem, men i praksis meget vanskeligere, for hele vores identitet er hængt op på dem, og hele vores liv er domineret af dem. De manifesterer sig som *trang* til det ene og det andet (sanskrit: *trishna*, ordret *tørst*), så det er ikke helt nemt bare at give slip. Lidenskab og karma blander sig med den direkte erfaring og farver den. Lidenskab og karma ligger på lager i sindet som *vilje* (sanskrit: *cetana*), *vaner* (sanskrit: *samskaras*), lidenskab (sanskrit: *kleshas*) og *begreber* (sanskrit: *vidjñaptis*) og aktiveres af vores oplevelser som *reaktion* på den rene opfattelse. Metoderne til frigørelse er derfor både de dygtigt anvendte virksomme midler (sanskrit: *upaya*), meditation og klarhedens vished (sanskrit: *pradjña*). Meditation er også upaya, men den vigtigste blandt flere andre slags virksomme midler. Pradjña og upaya vil med tiden fjerne de 3 slør. (Denne formulering om upaya og pradjña er en anden måde at sige: de seks fuldstændige færdigheder eller *paramitas*.)

Vigtigt at bemærke er, at de lidenskabelige følelser ikke i sig selv er problematiske, men at tilknytning og identifikation med dem får lov til at beholde hele problematikken og udfordringen. Uden tilknytning og identifikation med de lidenskabelige følelser, tilslører de ikke noget, men viser sig som ren intuition, hvilket kaldes for visdomsind, sanskrit: *djñana*. Respekter derfor venligst din egen følsomhed som kilde til visdom. Lidelsens rod er ikke lidenskab som sådan, men *avidya*, ubevidsthed og uvidenhed. Og den derfra opståede indbildning, sanskrit: *moha*. Til gengæld manifesterer *avidya* sig som en lidenskabelig brand af forvirring, indtil befrielsen indtræffer. Befrielsens energi kommer netop fra denne lidenskabelige følelse af forvirring om Nirvana, samsara og karma.

Men det er meget svært at give slip på tilknytning og identifikation. Sådan er det, men det bør ikke bekymre dig alt for meget, for det er naturligt sådan. Det tager lang tid at vænne sig til, at det er muligt at leve uden tilknytning og identifikation. Grunden er, at det skal *genkendes*. Man må selv gennemskue forholdet. Først når det er sket, kan sindet faktisk genkende sin egen urnatur (sanskrit: *prakrit*) som egentlig uden tilknytning og identifikation. Som et frit og åbent felt for oplevelser, belyst af sindets egen iboende klarhed. (Læs artiklen: *Om opfattelsen, kapitel 1, om sindet som en beholder for sine oplevelser og som medfødt klarhed eller skelne evne*.)

Og her kommer så den nemme vej. Der er nemlig meget arbejde ved tilknytning og identifikation, så når du oplever, at du ikke længere behøver at udføre dette arbejde, slapper du naturligt af, og holder naturligt op med at gentage denne type arbejde. Så herfra bevirker situationen, at du ikke behøver gøre noget. Resten kommer af sig selv, fordi sindet genkender sig selv. Så *upayas* hjælper dig med at give slip. Pradjña betyder, at sindet genkender sig selv, hvorved alt og alle bliver afklarede, opklaret og genkendt.

Vågn op

Buddha's anvisninger skulle gerne føre til en sådan indsigt og **opvågning**, hvor du opdager, *hvem* og *hvad* du både er og *ikke* er, og *hvordan*, du er det eller *ikke* er det. Sanskrit ordet Bodhi oversættes ofte som *opvågning*, men mest som *oplysning*. Ordret betyder Bodhi *lys*. De følgende sider forsøger at vise grundene til at søge frigørelse og oplysning, definere og påpege Nirvana samt hvilke kvaliteter, som det anbefales at virkeliggøre.

Skadevirkning på andre og dig selv er, hvad der menes med de usunde vaner, som bør afvikles. Gavn for både dig selv og samtidigt alle andre er de gode kvaliteter, som bør udvikles. Buddha Sakyamuni viser flere forskellige metoder til afvikling af de dårlige vaner og de misvisende *begreber*, som tilslører sindets *vidunderlige værdier*. Klassisk buddhistisk meditation er den vigtigste metode. Nirvana er målet, og skønt det egentlig ikke kan defineres præcist, fordi Nirvana overgår enhver forstand, kan rammerne for det, og Nirvanas virkninger kan beskrives.

(Læs om det i artiklerne: *Oplysningens 37 faktorer* samt: *Om Buddha 2*, som beskriver prins *Sidhartha Gotamas* liv og erfaring. Han blev ved sit Nirvana til *Buddha Sakyamuni*. Læs videre i artiklerne: *Om opfattelsen*, som beskriver *Buddhanaturen*, sindet, menneskets væsen og *Dharmadathu* - alle oplevelsers sande natur. Læs også artiklen: *Om karma*. Læs herefter: *Om Træning i buddhistisk meditation*. Alle disse henvisninger omhandler forskellige aspekter ved begrebet Nirvana.)

Billedet viser: *Buddha Vadrajadhara*,
det visionære udtryk for din egen Buddhanatur



Vær god mod alle

Generelt anbefales det at være et godt menneske, både overfor dig selv og alle andre væsner, som du møder, og som ligesom dig selv besidder sanser og følelser og som også har en idé om sig selv. Derfor betegnes disse således besjælede som *alle de sansende væsner* i **Dharma**'ens terminologi. De er alle dybest set præcis ligesom os selv og befinder sig også i samme situation som os. Alle fødes, lever og dør med mange følelser omkring det hele.

Ondsind og skadefryd frarådes derfor på det kraftigste, ikke mindst fordi du ikke selv ønsker at blive udsat for ondsind og skade.

Er du drevet af ondsind og forvolder skade på andre sansende væsner, vil sporene derfra i dit sind (sanskrit: *bidja*, karmafrø - hører hjemme i 4 skandha: *samskaras*) bevirke, at du tiltrækker ondsindethed og skadefryd, og derfor selv bliver udsat for det senere i livet eller i påfølgende inkarnationer.

(Det er denne tendens i sindet, som kaldes for *karma*).

Dharma'ens dygtigt anvendte metoder (sanskrit: *upaya*) kan fjerne uvidenhedens, lidenskabens og karmas slør. Alle er samspilsramte og elendighed ved det er **u**undgåelig. Derfor opstår medfølelse med alle sansende væsner helt naturligt, når denne sandhed for alvor siver ind.

Den virkelige Buddha (sanskrit: *Buddha Vajradhara*; tibetansk: *Dordje Tjang* – det visionære udtryk for din egen Buddhanatur) viser sig, når disse slør fjernes. Din idé om dig selv er ikke den virkelige Buddha.

Dit eget sind er den virkelige Buddha. Desværre er du sikkert ikke selv *klar over* det, og jeg ville undre mig meget, hvis du kunne sige, at du var *vant til* det.

Kærlig velvilje og dyb medfølelse (sanskrit: *maitri* og *karuna*, som er *Bodhicitta's udtryk*) har det svært, når der er en umiddelbar modvilje etableret i sindet. En sådan modvilje opstår fra de 3 slør og forsvinder ikke uden diagnose, prognose og bevidst indsats ved enten Bodhicitta eller modgift. Du kan relativt nemt lære at håndtere din egen modvilje, fordi du vil lære at beherske alle dine reaktioner.

De andres modvilje mod både dig selv og andre er derimod meget svært at håndtere, for du kan ikke – og bør ikke – styre de andres liv og holdninger.

For at undgå lidelse kan det blive nødvendigt at gribe ind overfor andre, som med ondsind skader og ødelægger, men vi må forstå, at *dette ondsind også er et stort problem for dem, som har det, og de vil sandsynligvis helst være fri for det, hvis de blot kunne slippe af med det*. Den, som gribes af modvilje, bliver fanget af det, og sindet får varieret grad af emotionelt tunnelse og deltagende forståelse og indlevelse i andre forringes tilsvarende. Tendenserne til modvilje modvirkes ved at fremelske kærlig velvilje, sanskrit: *maitri*.

Læs også: *Væk en simpel etik*, af Shamar Rinpotje.