

# 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 *samskaras* (*vaner og fordomme*) dominans og de 5 *skandha*'ers forvrængning af sindet. 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.

Samtidigt med oplysningen vil klarhedens visdom, 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 karmafrø, 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 tilknytning til oplevelser og identitet ved at opleve - helt af sig selv og selvfølgelig. 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 snarere 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 visdom (*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 natur 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* hjælper sindet til at genkende sig selv.

## Vågn op

Buddha's anvisningerne skulle gerne føre til en sådan indsigt og **opvågningen**, 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 *opvågningen*, 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. 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 Vajradhara*,  
det visionære udtryk for din egen Buddhatur

## 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*, frø - 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 Buddhatur) 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 tunnelsyn og deltagende forståelse og indlevelse i andre forringes tilsvarende. Tendenserne til modvilje modvirkes ved at fremelske kærlig velvilje, sanskrit: *maitri*.

## Buddha Sakyamuni på opdagelse

Som ung prins blev Buddha Sakyamuni grebet af skuffelse over, at alt før eller siden fører til lidelse, og han længtes efter liv helt uden smerte, angst og uvidenhed. Der *må være en ubetinget lykke*, tænkte han, da han forstod, at alle livets såkaldte glæder afhænger af omstændigheder, som aldrig varer ved. Således begynder hans åndelige interesse. Det forunderlige ved Buddha Sakyamuni er, at han opdager en sådan tilstand af ubetinget lykke, som kaldes *Buddha-tilstanden*, og fandt ud af, hvordan man forbliver i den. Han opdager *karmas* virksomhed og forstår at overstå den. Forudsætningen for Nirvana er, at Buddha Sakyamuni først gav helt slip på tilknytning og identifikation med alt og alle og gav helt slip på tilknytning til – og identifikation med – sin krop og sin sindstilstand. Helt og fuldstændigt slip. Det er derfor, at Buddha Sakyamuni ikke kan domineres af nogen eller noget - heller ikke af sin fortid, og derfor er han det afgørende forbillede for folk, som går i hans spor eller på hans vej. Vejen til Nirvana. Artiklerne: *Om Buddha* går i dybden med dette emne.

### Det banale mysterium

*Ubetinget lykke har naturligvis ingen årsag...* Den er der hele tiden i baggrunden og venter blot på at blive bemærket. Det er en afgørende opdagelse, som få har forstået fuldt ud. Vi forventer, at der findes *en grund til lykken* på en eller anden måde, f. eks. ved det rigtige liv, den rigtige livsførelse, de rette omstændigheder eller den rette tro, men det er der ikke. Lykken er en tilstand i sindet, som faktisk ikke behøver en årsag. *Lykke er sindets naturlige tilstand, når det ikke forstyrres eller bearbejder og behandler sine oplevelser.* Man bemærker det ikke på grund af *de 3 slør*, som skaber en masse aktivitet i sindet (*uvidenhedens-, lidenskabernes- og karma's slør. Sanskrit: avaranas, slør eller tilsløring*).

Buddha Sakyamuni siger, at *lidelsen* har en årsag (læs artiklen: *De 4 Ædle Sandheder*). Når lidelsen og dens årsag er overstået, får vi øje for baggrundsstrålingen, så at sige - den rene glæde og kærlighed. Ligesom tillid er tilbage, når al tvivl er væk, således er glad lykke resten, når årsagen til al lidelse er overstået, og glad lykke er meget kærlig. Derfor kaldes denne tilstand også for fryd og henrykkelse. I den fuldstændige oplysning *hæfter* Buddha Sakyamuni sig ikke ved glæden, men den er der jo alligevel, for den er følelsen af *klarheds-naturen* (*sindets iboende klarhed, læs artiklen: Om opfattelsen, kapitel 1*). En spontan samt neutral kvalitet og aktivitet i sindet. Man kunne kalde en Buddhas glæde for Buddha-naturens grundtone. En slags nul-lyd. At noget *ubetinget* således alligevel er en *aktivitet*, kommer vi ind på senere. Du bedes bemærke, at denne aktivitet udelukkende er *kvalitativ*. Og at denne kvalitet består i at være *uforhindret*.

Denne opdagelse har en eksistentiel dimension, nemlig at vi finder lykken i vores eget *væsen* og *udfoldelse* (og *tilbageholdelse af handling, sanskrit: ahimsa, altså ikke-vold*), snarere end hos vores omgivelser, hvorfra vi kun kan forvente *karma* på det dagligdags og verdslige plan, skønt altid *godt selskab* på det åndelige. (*Bodhisatva*'er har jo brug for alle de andre sansende væsner i verden for at træne i *Bodhicitta*, Det Lyse Sind, så selv dårligt selskab kan være godt selskab.) Der er også en interessant psykologisk dimension, nemlig at sindets rummelighed,



som blot giver plads til alle slags oplevelser, både er noget *banalt*, som vi altid bevæger os rundt i, og et *stort mysterium*, som besidder *vidunderlige værdier*, på samme tid.

Al den plads, der er i sindet til alting, synes *uendelig*. Sindets følsomhed og klarhed synes også *uendelig* i al sin naturlighed, når blot den ikke tilsløres og forgiftes af sin egen uvidenhed, forvirring, forvrængning, fordrejning, tilknytning, vrede og nydelse. Udtrykket: *storsind* får pludselig en ny dimension. Der er nemlig ikke i sig selv nogen *selv-optagethed* i al denne lykke, kærlighed og åbenhed, og alligevel er den helt din egen i al sin almene gyldighed.

Men ser du forskel på subjekt og objekt, nyder og nydelse, ser du ikke klart. Så er du offer for uvidenhedens tilsløring af den psykologiske virkelighed, som du altid befinder dig i. Artiklen *Om opfattelsen* handler om disse emner. Hvordan du bærer dig ad med at fjerne tilsløringen, kan du læse i artiklen *Om Træning i buddhistisk meditation*.

## Stor Dharma og mange mestre

Buddhas Lære er meget omfattende, ikke mindst fordi Buddha Sakyamuni virkede som Guru i 45 år, men også fordi så mange mestre i historiens forløb har bidraget med deres kommentarer, og nye meditations-systemer og *yoga'er* blev udviklet. Der er ikke blot en enkelt bog i Buddhas Dharma, som Biblen eller Koranen er der for kristne og muselmænd. Beretningerne om Buddha Sakyamunis virksomhed og instruktioner fylder et bibliotek på over 100 bøger. Det er lidt af en opgave, at præsentere kortfattet på en hjemmeside. Det kan faktisk slet ikke lade sig gøre. *Alligevel forsøger jeg, men det kan kun blive til en smagsprøve og et eksempel på, hvad jeg selv har fundet vigtigt og relevant at vise.* Jeg har valgt at præsentere især ét filosofisk system (*Cittamatra* anskuelsen – også kaldet *Yogacara*), skønt der er flere gyldige i Dharma'en. Det gør opgaven lidt nemmere. Hjemmesiden er en slags grundbog i Dharma og risikerer derved at forenkle, hvad man ikke kan gøre *simpelt* uden at *udviske*. Sådant skal den heller ikke opfattes eller bruges. Hjemmesiden er snarere som en dør, som åbner til et stort hus fuld af mange rum og mange andre døre. Sigtet er at give dig et *overblik* og en *adgang*.

## Den gamle religion er helt ny for os i Vesten

Grunden til denne præsentation er, at folk skal vide, hvad de går ind til eller kan forvente, når de engagerer sig i Dharma'en og mesterlæren, som den traditionelt dyrkes i *Tantra*. (Du kan læse om *Sutra* og *Tantra* i artiklen: *Om træning*.) **Dharma er religion på en måde for de fleste danskere.**

Anskuelserne handler på flere måder mere om psykologi end filosofi, men de er også religion, selvom der ikke er nogen Gud i Buddhas betragtninger. *Gud forklares simpelthen ikke af Buddha Sakyamuni*. Dharma'en handler imidlertid i høj grad om **det hellige** i livet, nemlig livet selv, og har dermed også en mere folkelig appel. Dharma'en overskrider således også tidsåndens fordom om religion. Det hellige i livet er ikke Gud som sådan eller en hellig ånd, som svæver ned fra himlen. Det hellige er en naturlig **følelse**, som vækkes ved naturlig fremkomst af naturligt *Bodhicitta*.

For mange mennesker synes Nirvana at være et næsten uopnåeligt mål. Så Buddha Sakyamuni gav instruktioner om fred og ikke-vold (**sanskrit: *ahimsa***), udvikling af god karma, afvikling af dårlig karma og veje til paradiserne, som derfor er, hvad de fleste buddhister bestræber sig på. Med et dybere engagement (**Mahayana, Bodhisatva fartøjet**) vil buddhisterne oveni søge at udvikle et åbent sind, drevet af kærlighed og medfølelse, *Bodhicitta*. Dette dybere engagement tager sit udgangspunkt i en forståelse af *sunyata* - tomhed - hele verdens mangel på substans og enestående, uafhængig selvstændighed. Eller sagt på en anden måde, er udgangspunktet *den gensidigt betingede og samtidigt opståede årsagskæde* (læs artiklen: *Årsagskæden*). I Årsagskæden kan hvert enkelt led kun virke i sammenhæng med de andre led. Det enkelte led er *essensløst*, fungerer ikke og giver ikke mening uden de andre. Essensløsheden er betegnet som *sunyata*, den "positive" tomhed (**i betydningen, at der ikke mangler noget**). Selvom man måtte anse Nirvana som noget fjernt og uopnåeligt, kan denne type praksis (**sanskrit: *sadhana***) virke meget stærkt, også selvom man lever et almindeligt liv uden at ty til klostre eller lange meditative tilbagetrækninger.

Buddha Sakyamuni ses næsten altid afbildet siddende i meditation. Meditation er den eksperimentelle ramme, som man anbringer sig selv i, for at blive i stand til selv at opdage sindets natur, virkemåde og selv-frigørelse. Uden meditation er det en næsten håbløs udfordring.

Jeg anbefaler en progressiv læsning: Læs først om *Buddha*, så om anskuelserne, som her omtales som *opfattelsen*, da det handler om at være *følsomt, sindigt og opmærksomt opfattende*, for at træne opmærksomheden og opdage sin egen medfødte eller uskabte rummelighed og klarhed i sindet. Det handler selvfølgelig også om at fatte, hvad traditionen lægger vægt på. Desuden beskriver de buddhistiske anskuelser helt generelt, hvordan vi mennesker bærer os ad med at opleve noget og gøre os i stand til at få viden. Altså en almen psykologi. Så opfattelsen beskriver simpelthen hvordan opfattelser opstår. Begrebet *opfattelsen* udtrykker også anskuelsernes begrænsning. **Den virkelige indsigt er ufattelig** - skønt **indlysende**, når den indtræffer. Læs derpå om træning og så videre.

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