

Et banalt mysterium



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. Eller vanemæssige fordomme. Tilknytning og identifikation er ikke hele problemet, men en væsentlig forhindring for indsigt. Man hænger fast i *de tre slør* på grund af dem. Løftes slørene, forsvinder også tilknytning og identifikation. 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 tilsøring).

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 baggrunds-strålingen, så at sige – den rene glæde og kærlighed. Ligesom tillid er tilbage, når al tvivl er væk, således er en 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*. Den bemærkes, når der ikke er noget i vejen.

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 forenkles, hvad man ikke kan gøre *simpelt* uden at *udviske*. Sådan 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

Dharma er religion på en ny 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.