

# Jag ikke

En instruktion i *vipashyana* af Gendjyn Rinpotje



Send ikke sindet på jagt efter sig selv,  
lad ikke sindet lede efter sig selv,  
der er ikke noget sind, sindets essens er tom  
og dog, skønt tom kan det ikke stoppes,  
og alt er klart.  
I den store lettelse, hvor klarhed og tomhed ikke er to,  
vær meditationens mester ved den uforstyrrede meditation om  
ikke-meditation.

Don't send the mind in search of itself. Don't send the mind in  
search of itself,  
there is no mind, its essence is empty,  
and yet while empty, it is unstoppable  
and everything is clear.  
In the great ease where clarity and emptiness are not two,  
be a master meditator of the undistracted meditation of non-  
meditation.

[Denne instruktion sigter på den egentlige *vipashyana* meditation, hvor den analytiske fase er overstået. Fordi yogi'en ikke mediterer med begreb længere, er der heller ikke begreb om meditation. Det er dette, som der peges på, med udtrykket: *ikke-meditation*.]

Source: <http://www.dhagpo-kundreul.org/index.php/en/key-instructions/still-more-advice>.