

Hjertesutra'en

MAHA PRADJŅA PARAMITA HRIDADJA SUTRA

[Hjerte Sutra'en om stor fuldstændig færdighed i klarhedens vished]

oversat fra tibetansk og kommenteret af Lama Tendar Olaf Høyer - senest redigeret 6. juli 2023.



Pradjñāparamita betyder fuldstændig færdighed i klarhedens vished (*pradjñā*). Den sidste af de 6 fuldstændige færdigheder, sanskrit: *paramitas*.

Sutra'en findes også i en længere udgave, hvor Buddha Sakyamuni er til stede, og hvor han billiger Avalokiteshvara's tale.

Billedet viser Buddhainden Pradjñāparamita, som kaldes mor til alle Buddha'er. Traditionelt er hun *Vadrajadhara's* ledsagerske.

Bodhisatva'en *Avalokiteshvara* befandt sig engang sammen med sin Dharma-ven *Sariputra*, da han pludselig fik indsigt i tomhedsnaturen, sanskrit: *sunyata*. Om *Avalokiteshvara* mediterede på *Pradjñā-paramita* som en *Yidam*, eller om han reflekterede over klarhedens *vished* direkte, fremgår ikke af Sutra'en. Herunder følger den berømte tekst med mine kommentarer og tilføjelser i [firkantede parenteser] Sutra'en findes også i i en anden udgave med en længere indledning og afslutning, som omhandler *Buddha Sakyamuni's* tilstedeværelse ved lejligheden, hvor han billiger *Avalokiteshvara's* tale. Teksten er sidst redigeret juli 2022.

Hyldest til dejlige og hellige Pradjñāparamita.

Avalokiteshvara, den barmhjertige *Bodhisatva*, indså klart, mens han var fordybet i *Pradjñāparamita*, at de 5 *skandha'er* er *sunyata* [deres natur er tomhed], og sådan overskred han al ulykke og elendighed [lidelse].

[Han sagde til *Sariputra*:]

Lyt, **Sariputra*, form er ikke andet end *sunyata*; *sunyata* er ikke andet end form. Form er nøjagtigt *sunyata*; *sunyata* er nøjagtigt form.

[Form hedder på sanskrit: *rupa*; uden *sunyata* er der ikke plads til nogen 'form' af noget i sindet. Sindet må være tomt i sin natur for ikke at forhindre og komme i vejen for, at der opstår

oplevelser. Også oplevelser af form er tomme, fordi de består af det sind, som opfatter dem. Du ser ikke det, som befinder sig udenfor dit sind; du ser kun det, som sindet er i stand til at vise. Sindet kan ikke vise noget stofligt, men kun sansninger (sanskrit: *sparsa*) af noget stofligt. Selvom sansninger foregiver at vise noget stofligt, er de selv lavet af sind. Desuden må oplevelserne være tomme i deres natur, for at de pludseligt kan opstå, kun forblive et kort øjeblik og så forsvinde igen. (denne gentagne opståen og forsvinden kaldes for en 'kæde,' sanskrit: *santana*, af gentagelser af skandha'erne.) Sunyata kendetegner alle oplevelser, alle skandha'er og hele sindet. Det kan godt være at verden faktisk består af 'stof' - det er bare ikke det, som opleves. Husk det nu.]

Følelse, opfattelse, reaktion og bevidsthed [de 4 andre skandha'er] er lige sådan.

[De 5 skandha'er og deres indhold er ikke egentlig stoflige og heller ikke uafhængige af skandha'erne og sindets rummelighed og klarhed. Så når oplevelser opleves, er det sindet, som ser på sindets virksomhed. Sindets karakter er imidlertid sunyata; derfor er form ikke andet end sunyata og så videre. Denne paragraf omhandler oplevelsernes virkelighed i de forskellige skandha'er.]

Lyt, Sariputra [og] husk: *dharma'erne* [oplevelsernes elementer, enkeltdele eller begivenheder] er grundlæggende sunyata. Ingen fødsel, ingen død. Intet bliver forurenat, intet er rent. Intet kan øges, intet bliver formindsket.

[Ting forekommer blot at være mindre eller større og med de andre karaktertræk, når vi *begriber* dem. Men sindet og sindets virksomhed har ingen egentlig størrelse eller omfang. Der er blot plads til alle begivenhederne og stor klarhed. Denne paragraf omhandler *dharma'erne* og *dharmadhātu*, området hvor *dharma'erne* viser sig eller finder sted.]

Derfor er der ingen form i sunyata, ingen følelse, ingen opfattelse, ingen reaktioner, ingen bevidsthed.

[Alt i sindet er tomt - sanskrit: *sunya* - for stoflighed og uafhængig virkelighed. Det, som viser sig i sindet, er ikke forskelligt fra stedet, hvor alting viser sig, nemlig i sindets rum og klarhed, som netop ikke er noget.]

Der er ingen øjne, ingen ører, ingen næse, ingen tunge, ingen krop, intet sind.
[Sanser organerne og de 6 sanser evner, sanskrit: *indriyas*, er tilsvarende tomme.]

Der er intet at se, intet at høre, intet at lugte, intet at smage, intet at mærke, intet at fatte.

[Denne paragraf omhandler sansning som en manifestation i og af sindet. Hermed er intet sagt om en objektiv verden, som eksisterer uafhængigt af vores oplevelse af den, men her omtales kun, hvad det er, som vi oplever. Vi oplever ikke nogen objektiv verden, selvom vi har indtryk, sanskrit: *djñeya*, og fortolkning, sanskrit: *vidjñapti*, af -, samt sindets reaktion, sanskrit: *caitasika*, på - at vi tilsyneladende oplever objektivt. Vi oplever, hvad sindet kan vise os. Vi oplever ikke årsagerne til sansning eller noget udenfor sindet. Denne kendsgerning er svær at vænne sig til. Indenfor videnskab og erkendelses teori kaldes dette for 'det hårde problem med bevidsthed.']

Der er ingen verden at se, ingen verden at høre, ingen verden at lugte, ingen verden at smage, ingen verden at mærke, ingen verden for bevidstheden at beskæftige sig med.

[Altså sanser genstandene eller *dharma'erne* for de 6 slags sanser bevidsthed, sanskrit: *vidjñana*, herunder nævnt til sidst, sindsb-evindstheden, sanskrit: *mano-vidjñana*. De er alle er tomme for stoflighed og uafhængig eksistens. Her omtales altså verden for bevidst oplevelse. Den oplevede

verden eksisterer kun virkeligt i bevidsthedens område – og hvad tid angår, kun i *bevidsthedens øjeblik.*]

[Når den verden, som vi tager for givet, er tom for uafhængig eksistens og stoflighed, er også de 18 områder, sanskrit: *dhatuḥ*, for oplevelse af denne verden tilsvarende tomme. Og oplevelser er ikke noget i sig selv, sanskrit: *svabhava*, men identisk med sindet, som frembringer dem og som er kendetegnet ved tomhedsnatur. Derfor er der ingen 'rigtig' verden at se, høre og så videre – men simpelthen en oplevelse eller repræsentation.]

Der er ingen uvidenhed [sanskrit: *avidyā*] og ingen ende på uvidenhed. Der er ingen alderdom og død og ingen ende på alderdom og død. Der er ingen elendighed, ingen grådighed, intet ophør [sanskrit: *norodha*], ingen vej [sanskrit: *mārga*]; der er ingen erkendelse [sanskrit: *djñānam*], ingen færdighed, ingen ufærdighed.

[Essensløsheden, sanskrit: *nairatmya*, fraværet af enestående uafhængig selvstændighed og stoflighed er strukturel, altomfattende og vedvarende. Sindets omskiftelige tilstande, sanskrit: *caitasikas*, er også uvirkelige, fordi de er mentale indtryk, fortolkninger og reaktioner på en psykologisk urealistisk opfattelse af verden, sanskrit: *samsara*. Således er selv uvidenheden om sindet og dets virksomhed, sanskrit: *avidyā*, illusorisk – i betydningen af et bedrag eller indbildning, skt.: *moha* – og: *ahamkāra*.

Derfor er der kun brug for at opdage pradjña.

Også selvom pradjña ligesom skandha'erne kun viser sig som et relativt fænomen i bevidsthedens øjeblik. *Pradjña er ligeså tomt som alt andet.* Alligevel gør pradjña stor forskel, for det er ikke ligegyldigt, om dit sind er afklaret eller ej. Oplevelser er illusoriske, *men du har jo oplevelser.*]

[Pradjña, klarhedens vished, er allerede naturligt og medfødt til stede som sindets iboende klarhed eller skelne evne i alle slags bevidstheds former, sanskrit: *vidjñāna*. Når pradjña fastholdes – i stedet for tilknytning og identifikation med oplevelserne – afklarer sindet sig selv af sig selv – og *genkender* sig selv. Det er denne genkendelse, som gør forskel på den medfødte almindelig skelneevne og pradjña som erhvervet færdighed. Selvom pradjña er medfødt som sindets klarheds natur eller skelneevne, opdages det ikke, før tilknytning og identifikation med oplevelserne opgives, sanskrit: *naishkrāmya*, og man begynder at betragte sindet som en beholder (*alaya*) for oplevelserne, som oplevelsernes klarhed og som skandha'erne i arbejde, **mens det sker**. Er opmærksomheden fæstnet til selve oplevelserne, vil sindet ikke genkende sig selv.]

[Derfor er pradjña både medfødt og en erhvervet færdighed. Som sindets medfødte klarhed er pradjña absolut – og som erhvervet færdighed er pradjña relativ. For at blive i stand til at give slip på tilknytning og identifikation, bør man opleve *samadhi*, den meditative trance, hvor det er ganske nemt at udvirke, lige så længe trancen varer. I dagligdagen er det straks vanskeligere, men med sand *indsigt* i sindets natur og virksomhed vænner man sig gradvist til det. Ligesom *samadhi* gør det nemt under meditation, gør *Bodhicitta* det nemt i dagligdagen, når det forstås, ønskes, trænes, opdages, erkendes og får lov til udfoldelse og sin egen spontanitet.

Det er i sig selv både en oplevelse, opdagelse og erfaring. Bodhicitta manifesterer sig helt naturligt uadskilleligt fra sunyata, når de 3 *slør*, som tildækker det, er væk.]

Derfor er der intet at **opnå og Bodhisatva'en forlader sig på Pradjñaparamita uden at lade sig hindre af noget i sindet. Uden forhindringer er der ingen angst. Alt, som man kan rystes af, er overstået, og *Nirvana* nås til sidst.

Alle fortidens, nutidens og fremtidens Buddha'er og Bodhisatva'er forlader sig på Pradjñaparamita og når således den endelige, fuldstændige og færdige oplysning.

Derfor bør du vide: Pradjñaparamita er det største ***mantra det mest strålende mantra, det højeste mantra, det uforlignelige mantra. Det afhjælper fuldstændigt al elendighed. Det er sandt, for hvad kan der være i vejen med det? Så værdsæt dette mantra fra Pradjñaparamita og syng det:

Om Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svåha.

(Om Overstået Overstået Helt Overstået Helt og Aldeles Overstået Bodhi Svåha.)

[Om er en *mantra* sædstavelse eller lyd, som manifesterer rumme-sindet, *alaya* i bevidstheden. *Bodhi* betyder oplysning eller det at vågne op. Det manifesterer sindets klarheds natur og dermed klarhedens vished, *pradjña*. *Svåha* betyder: sådan. Hele mantra'et kunne således forkortes til: Vågn op, så er det overstået.]

Dette var Hjertesutra'en.

Fodnoter:

- */ 'Sariputra' er en anden berømt Bodhisatva.
- **/ man skal ikke udvikle noget, som man ikke allerede har.
- ***/ der står 'mantra' i sanskrit teksten - i den forrige udgave oversat som 'dharani.'

[I den tidligere oversættelse af Sutra'en blev udtrykket 'dharani' brugt i stedet for 'mantra' som her. *Dharani* er oversættelsen fra tibetansk, men sanskrit teksten bruger ordet *mantra*. Så selvom denne oversættelse er fra tibetansk, har jeg alligevel valgt at følge sanskrit udgaven, fordi den må anses for at være det originale ord, der blev anvendt i Indien oprindeligt. Og den tibetanske tekst er jo en oversættelse fra sanskrit. Etymologisk udtrykker et *dharani* en læresætning, mens et *mantra* udtrykker 'essensen' af et Buddha-aspekt. Normalt læses denne Sutra som udtryk for læren om sunyata og *pradjña*, så det er vel derfor, at ordet *dharani* bruges på tibetansk. Men hvis Avalokiteshvara mediterede på Pradjñaparamita som en *Yidam*, er der naturligvis tale om et mantra.]

[Hele Sutra'en er en lang anbefaling af pradžña. Det er pradžña, som gør forskel. Alligevel er pradžña som et begreb, et ord eller som en dharma (begivenhed) – illusorisk og en tom frembringelse i sindet. **Men igen er der stor forskel på, om dit sind er afklaret eller ej.**]

[Bemærk i øvrigt: det at se alting som ikke-eksisterende, er ikke en filosofisk udtalelse eller erkendelse, men udtryk for hvorledes man oplever alting i den egentlige indsigts meditation, sanskrit: vipashyana. Når den analytiske fase af vipashyana er overstået, starter den egentlige fase, hvor sindet blot dvæler ved sig selv uden begrebs dannelse; der er derfor heller ingen begreb om de 5 skandha'er og så videre. Det er det, som Tilopa kalder for 'meditation uden meditation.']

Billedet viser Bodhisatva'en Avalokiteshvara

Her følger den samme oversatte Sutra,
men nu uden kommentarer.

Hjertesutra'en

MAHA PRADJÑA PARAMITA HRIDADJA
SUTRA

Hjerte Sutra'en om stor fuldstændig
færdighed i klarhedens vished

oversat fra tibetansk af Tendar Olaf Høyer



Hyldest til dejlige og hellige Pradžñaparamita.

Avalokiteshvara, den barmhjertige Bodhisatva, indså klart, mens han var fordybet i Pradžñaparamita, at de 5 skandha'er er sunyata, og sådan overskred han al ulykke og elendighed.

[Han sagde da til Sariputra:]

Lyt Sariputra, form er ikke andet end sunyata; sunyata er ikke andet end form. Form er nøjagtigt sunyata; sunyata er nøjagtigt form. Følelse, opfattelse, reaktion og bevidsthed er lige sådan.

Lyt Sariputra, [og] husk: dharma'erne er grundlæggende sunyata. Ingen fødsel, ingen død. Intet bliver forurennet, intet er rent. Intet kan øges, intet bliver formindsket.

Derfor er der ingen form i sunyata, ingen følelse, ingen opfattelse, ingen reaktioner, ingen bevidsthed.

Der er ingen øjne, ingen ører, ingen næse, ingen tunge, ingen krop, intet sind.

Der er intet at se, intet at høre, intet at lugte, intet at smage, intet at mærke, intet at fatte.

Der er ingen verden at se, ingen verden at høre, ingen verden at lugte, ingen verden at smage, ingen verden at mærke, ingen verden for bevidstheden at beskæftige sig med.

Der er ingen uvidenhed og ingen ende på uvidenhed. Der er ingen alderdom og død og ingen ende på alderdom og død. Der er ingen elendighed, ingen grådighed, intet ophør, ingen vej; der er ingen erkendelse, ingen færdighed, ingen ufærdighed.

Derfor er der intet at opnå og Bodhisatva'en forlader sig på Pradjñāparamita uden at lade sig hindre af noget i sindet. Uden forhindringer er der ingen angst. Alt, som man kan rystes af, er overstået, og Nirvana nås til sidst.

Alle fortidens, nutidens og fremtidens Buddha'er og Bodhisatva'er forlader sig på Pradjñāparamita og når således den endelige, fuldstændige og færdige oplysning.

Derfor bør du vide: Pradjñāparamita er det største mantra, det mest strålende mantra, det højeste mantra, det uforlignelige mantra. Det afhjælper fuldstændigt al elendighed. Det er sandt, for hvad kan der være i vejen med det? Så værdsæt dette mantra fra Pradjñāparamita og syng det:

Om Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svāha.

(Om Overstået Overstået Helt Overstået Helt og Aldeles Overstået Bodhi Svāha

Dette var Hjertesutra'en.