Mahamudra

er både meditation og anskuelse

af Lama Tendar Olaf Høyer

Sidst redigeret den 30. december, 2025.

Mahamudra er sikkert kendt af mange som en særlig buddhistisk anskuelse, som deles af mange tibetanske traditioner. Nogle mennesker er muligvis velkendt med, at mahamudra også er en af flere slags *mudras* indenfor buddhistisk *Tantra*. Men ikke særligt mange er klar over, at Mahamudra også er et meditations system, som står helt på egne ben blandt flere andre slags meditations systemer i buddhismen generelt.

Som sådan er det ikke særligt kendt, ikke mindst fordi det er ret krævende at udføre, og der er få som gør det. Eller fordi det kun kan tilgås af særligt begavede mennesker i visse tilfælde. Det lyder naturligvis ret selektivt og elitært; jeg skal nok forklare detaljerne længere fremme. Men systemet er faktisk åbent for alle, som har motivationen til at søge *Nirvana*. Man begynder blot ikke der, hvor det er for krævende, men med en forberedende praksis, kendt som *ngøndro* på tibetansk (*prayoga* på sanskrit).

Selvom du måske godt kender lidt til det, er det de de sjældne få, som faktisk forstår Mahamudra fuldt ud. Det bliver ikke lettere af, at de forskellige tibetanske traditioner præsenterer forskellige udgaver af Mahamudra. For eksempel ser *Sakyapa* traditionen udelukkende Mahamudra som et system i Tantra. Da min egen ekspertise er indenfor *Karma Kadjy*, præsenterer jeg her en beskrivelse af den traditionelle opfattelse af systemet i denne tradition.

Mahamudra er et sanskrit udtryk, som betyder det store segl. At forsegle noget betyder her, at den store sammenhæng altid vil være nærværende, bevidst og vedvarende uden afbrydelse. Fordi yogi'en ser forbindelsen og forbliver bevidst om den. Der er altid samtidighed med *Buddhanatur* og alle *oplevelser*. *Sahadja* på sanskrit. Det er den store sammenhæng og sammensætning, som fastholdes bevidst, så Buddhanatur altid opfattes i forbindelse med alt og alle. Det er altså ikke et segl på et dokument fra Middelalderen, men et segl som holder forbindelsen åben og kørende. Ligesom en splejsning af et lyslederkabel. Det hedder på tibetansk: tjagtjæn [phyag chen; ཕྱག་ཆེན་] – kort form for: tjag dja tjenpo [phyag rgya chen po; ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ]; hvilket også betyder det store segl.

Hensigten med denne type træning er, konstant at forsegle sammenhængen mellem Buddhanaturen og alle oplevelser; altså alt i dit eget liv. Forsegling betyder, at du **ikke glemmer** denne samtidighed, sanskrit: sahadja, mellem oplevelser og Buddhanatur; den er der jo hele tiden, men det er svært at huske på det og bevare en frisk bevidsthed om sindet som et mentalt rum – og en iboende klarhed – omkring oplevelserne. Den almindelige tendens i sindet vil være, at al opmærksomhed går til selve oplevelserne, mens sindets rum og klarhed overses. Når du tænker over det, ved du selvfølgelig godt, at sindet er et mentalt rum for oplevelser, mens – og samtidigt med – at sindet kaster sin klarhed over disse oplevelser. Altså mentalt rum og skelneevne. Så der både er plads til oplevelser og de fremstår klart, så rødt ses som forskelligt fra grønt, varmt fra koldt, ru fra blødt og så videre.

Alligevel tager oplevelserne hurtigt al opmærksomhed og sindets natur og funktion forbliver derfor ubevidst i strømmen af oplevelser. I en Darwinistisk forstand er dette jo en god overlevelses strategi. Hvad sindet er og hvordan det fungerer er underordnet i forhold til hvad der udfolder sig i verden af muligheder og fare momenter, sådan som du oplever det. I hvert fald når det drejer sig om overlevelse. Du bør derfor fyldes med respekt for denne overlevelses strategi, som har fået vores forfædre til at overleve i over en million år. Men søger du *Nirvana*, er det naturligvis ikke tilstrækkeligt; du får brug for at vide hvad sindet er og hvordan det fungerer, mens – og samtidigt med – at du oplever alting. Er Nirvana ikke lige din ting, så er Mahamudra det heller ikke.

Mahamudra er således en praksis, som sigter på at udvikle en meta-bevidsthed (eller: metakognition; sanskrit: *sampradjanya*) om sindet selv, mens du er almindeligt bevidst om dine oplevelser. Der skal en hel del

træning til, før denne metabevidsthed finder sted. Muligheden for pradjña er jo hele tiden til stede, men det er noget helt andet faktisk at aktualisere denne mulighed, bringe den til live og virkeliggøre den.

Buddhanaturen er sindets iboende rummelighed og klarhed eller skelneevne. Sindet er med andre ord en beholder, sanskrit: *alaya*, for oplevelserne. Udtrykket 'sindets klarhed' betyder evne til bevidsthed, det som kan kende, genkende, vide og erfare eller opfatte ved at sindet kaster lys eller klarhed over oplevelserne inde i denne sindets beholder. Så 'sindets klarhed' betyder altså evne til bevidsthed, på sanskrit: *vidjñana*.

Det blot at rumme, kunne kende, vide og evne at opleve er dit sinds Buddhanatur. Alt det komplicerede med selve sansningerne og at føle, bedømme, veje, måle, beregne, ville og reagere – er ikke Buddhanaturen. Det er *samsara*, verden som en personlig ting og dit forhold til den. Men uden Buddhanaturens rum og klarhed, kunne du slet ikke sanse, føle, bedømme, veje, måle, beregne og reagere. Der ville jo i så fald slet ikke være plads til det. Denne virksomhed må nødvendigvis foregå i sindets beholdernatur (alaya) og kunne opleves bevidst – ellers oplever du jo ikke noget. Så Buddhanaturen er basis, og bevidsthed er betingelsen for alt og alle.

For at kunne opleve noget, må sindet i sin beholdernatur være tom, skt.: *sunya*. Ellers er der heller ikke plads til at kunne opleve noget nyt. For at kunne blive bevidst om noget, må bevidsthed i sig selv også være tom (sunya). Ellers er der ikke plads til bevidsthedens indhold. For at kunne opleve, må sindet altså hele tiden tømme sig for sit indhold og fylde op igen. (Se hvorledes under: *skandha* og *santana* i Tilogaards Dharma Leksikon.) Der skal gentaget tomhed til for at få fyldige oplevelser. Og oplevelserne kan ikke vare ved. De forsvinder hele tiden og fornyes straks. Det er den naturlige sekvens (santana).

Mahamudra handler om at holde fast i Buddhanaturen i denne omskiftelighed. Den ændrer sig nemlig ikke. Buddhanaturen er uforanderlig. Masser af plads og bevidsthed hver gang, du oplever noget. Så Mahamudra handler om blot at fastholde at kunne rumme sine oplevelser og det at være bevidst; samtidigt med at give slip, skt.: *naishkramya*, på alt andet. Eller måske rettere, at undlade at gribe fat, holde fast, tilknytte sig og identificere sig med i hvert fald nogle af oplevelserne. Denne øvelse blive noget nemmere, når yogi'en mestrer *samadhi*, den meditative trance.

I klassisk Buddhadharma er det velkendt, at tilknytning og identifikation med oplevelser er en vigtig del af problemet, som skaber lidelse og ulykke. Derfor begynder alting med at give slip. Det er nemmere sagt end gjort, så der skal både manifesteres et vedvarende sigte eller en hensigt, og der skal udvikles metode. Således er der både Mahamudra som anskuelse og meditation.

1. Mahamudra meditation & anskuelse

Kernen i Mahamudra meditation er *shamatha* og *vipashyana*. Shamatha udføres på særlige måder, som almindeligvis ikke finder anvendelse i klassisk shamatha.

Mahamudra er et komplet praksis system, skt.: *sadhana*, hvilket forklares i 4 punkter (1.a - 1.d). Mahamudra betegner også en særlig metode indenfor *Tantra*, hvilket forklares til sidst (punkt 2).

1.a) Mahamudra som praksis:

Mahamudra er betegnelsen på en forening af alle buddhistiske anskuelser med en særlig progressiv meditations træning. Mahamudra er udformet som både en metode i *Sutra* klassen og en mere omfattende metode indenfor *Tantra klassen*. Mahamudra som Tantra form inkluderer *Yidam* meditation og de hemmelige yoga'er, her iblandt *Naropa's 6 doktriner*. Der er normalt en forberedende træning (se under: *ngøndro*) til Mahamudra meditation, efter både Sutra og Tantra metoden.

Generelt opdeles Mahamudra i: **basis, vej og frugt**. Basis er Buddhanaturen. Der er tre former for sadhana som vej; Mahamudra virkeliggøres ved at opdyrke i hvert fald en af disse veje. Frugten er indsigt, erkendelse og sindet, som genkender sig selv.

De tre slags sadhana eller veje er:

1.) Ved kontemplation og logisk konsekvens;

også kaldet vejen ved at fjerne, nemlig de tre slør. Når de er væk, erfares Buddhanaturen direkte. Dette kaldes også traditionelt for vejen ved at give slip, skt.: naishkramya, og Paramita vejen og Årsagsfartøjet. Så dette er Sutra metoden. Meditationstøtten er *Bodhicitta* træning, tib.: *lodjung*.

(Billedet viser Shamar Rinpotje, 1987.)

> Shamar Rinpotje skrev: ”Vejen ved fjernelse er baseret på den intellektuelle forståelse, at sindet i sin [utilslørede =] naturlige tilstand er [fri for grebethed =] ren og uforanderlig [som masser af plads til oplevelser og klarhed]. Denne sindets naturlige tilstand er ganske enkelt midlertidigt dækket af væsensforskellige eller overfladiske pletter. Disse ugennemsigtige mentale forureninger skyldes [besættende] plager [= de 3 slør], som opstår fra vores misforståede opfattelse af, at alting virkeligt eksisterer [sanskrit: *maya*]. For at fjerne disse væsensforskellige pletter kræves hjælpemidler.
>
> Til at begynde med anses genstanden, som skal fjernes, midlet til fjernelse og handlingen med at fjerne – ikke for illusorisk. Så disse ting bliver ikke forstået som hævet over ethvert begreb og af ikke-dualistisk natur. Hensigten er her at fjerne den mentale forurening, så det rene sind kan opfattes i al sin naturlighed [= uden forurening].” (fra bogen: Boundless Wisdom, side: 97. Bird of Paradise Press; ISBN 978-0-9965059-4-9.)

2.) Ved forvandling;

det vil sige Tantra metoden. De tre slør opgives ved at forvandle dem til sindets iboende, ufødte eller medfødte *vished*. Det sker ved Yidam meditation og de hemmelige yoga'er. (Læs om forvandling under: Tantra.)

> Shamar Rinpotje skrev: ”Vejen ved forvandling hentyder til Vadjrayana, hvor man ikke længere fokuserer på at fjerne mental forurening. Det er et mere avanceret trin i instruktionerne, hvor man udøver forvandling. Den intellektuelle forståelse af sindet er den samme som blev præsenteret i forbindelse med Vejen til fjernelse. I sin naturlige [= utilslørede] tilstand er sindet rent og uforanderligt og denne naturlige sindstilstand er [blot] midlertidigt dækket af væsensforskellige pletter. Kun hjælpemidlerne er forskellige. Metoden er her en fundamental forvandling af samsara til noget [befriet og] ophøjet. Således forvandles kroppen til et Buddha-aspekts krop. Talen forvandles til *mantra*. Alt plagsomt og al forvirring forvandles til vished [*pradjña* og *djñana*]. Så intet fjernes her. Alting, i al sin trivialitet, forvandles til noget ophøjet og oplyst. Denne menneskelige krop af kød og blod, forvandles til den gennemsigtige regnbue lignende Buddha-aspekts perfekte krop og opfattes som et fatamorgana eller en illusion. Det forstås, at denne usædvanlige manifestation opstår fra sindet, så man opfatter den som ikke-stoflig og uvirkelig ligesom en drøm, som oplevelse og tomhed uden adskillelse.” (fra bogen: Boundless Wisdom, side: 97 – 98.)

3.) Vejen for direkte erfaring, skt.: *pratyaksha*, eller det at kende Buddhanaturen. Det sker ved, at du opdager den utilslørede Buddhanatur, da den nu engang findes der i dit eget sind. Den er dit eget sind uden de 3

slør. Du kan jo slet ikke opleve noget uden at besidde Buddhanatur. Dette kaldes også for *Essens Mahamudra*. Mere om det til sidst (punkt 3).

> Shamar Rinpotje skrev: ”Vejen ved at kende essensen eller den grundlæggende natur er det højeste trin [i udførelse af Mahamudra], hvor meditation mestres uden at forlade sig på nogen som helst ydre støtte eller hjælpemidler. Der er heller ikke brug for at fjerne noget eller forvandle noget for at opnå mesterskab. At kende den grundlæggende natur henviser til basis, sindets sande natur [som rum og klarhed, Buddhanaturen]. På dette højeste trin ved yogi’en hvad sindets iboende natur i sandhed er, og hvad den iboende natur er ved ethvert muligt fænomen, som sindet opfatter [og viser]. I denne praksis [*sadhana*] bliver oplevelsen af det rene sind fastholdt af bevidstheden, som er bevidst om sig selv [*meta-bevidsthed*] ved at genkende sin egen sande natur i en rolig og afklaret tilstand. Sindet er bevidst om sin egen natur i en uforstyrret ligevægt. Dette er [den egentlige] Mahamudra meditation.” (fra bogen: Boundless Wisdom, side: 98.)

Disse metoder grunder sig på, at Buddhanaturen altid er samtidig, skt.: *sahadja*, med oplevelserne - alle oplevelser.

Der er 4 trin eller yoga’er i Mahamudra meditation på alle tre veje.

1) **ét punkt**, skt. ekagrata [ekāgratā]; tib.: tsetjik [rtse gcig རྩེ་གཅིག་]; det vil sige: *shamatha*, og yoga trance, skt.: *samadhi*.

2) **enkelhed**, tib.: trødra [spros bral; སྤྲོས་བྲལ་]; det vil sige: uden *begreb* – når yogi’en mestrer samadhi og har udført den analytiske fase af vipashyana.

3) **en smag**, skt.: samarasa, også: eka rasa; tib.: ro nyom / ro tjik [ro nyoms; རོ་སྙོམས / ro gcig; རོ་གཅིག་]; betyder 'samme smag' og 'én smag' henholdsvis. det vil sige: smagen af frihed fra *dualismens* dominans. Samt *mahasukha*. Alt er det samme, meditation eller ej. Når dualismen er væk, er også de tre slør overstået og frydefuld glæde manifest.

4) **uden meditation**, tib.: gom me; [sgom med; སྒོམ་མེད་]. Det vil sige, at *yogi’en* har bevæget sig hinsides meditation, oplever og oplevelse.

De fire yoga'er kan praktiseres ved enhver af de tre sadhanas eller veje. Men Mahamudra praksis begynder almindeligvis med ngøndro og andre

hjælpe discipliner. Det er først, når du mestrer disse, at du laver den særlige shamatha, som ligger til grund for Mahamudra. Altså det første trin eller den første yoga. Denne type shamatha har de 5 skandha'er som meditations genstand (skt.: *manaskara*) på flere måder. En af måderne er den såkaldte *vase meditation*. Forudsætningen for vase meditation er at mestre samadhi. Fordi man følger de indre vinde (skt.: *vayu*) og leder dem til særlige kredsløb. Det kan ikke gøres uden at mestre samadhi.

Så meget af den forberedende træning hjælper til at vænne sig til anskuelserne og det at meditere. Ved at meditere korrekt - for eksempel ved *Vairochana's 7 punkts stilling* – og perfekt et-punkts koncentration – vil du opnå samadhi allerede før du begynder på egentlig Mahamudra meditation. Detaljerne for at lave Mahamudra meditation skal du plage din Lama for at få; de gives ikke her.

Disse trin eller yoga'er svarer til de 4 *dhyanas*. Resultatet af et sådant mesterskab er, at sindet og hele dets indhold befrier spontant sig selv øjeblikkeligt, skt.: *ksaneksana*, fordi sindet genkender sig selv – af sig selv. Vel at mærke, hvis og når dette faktisk sker, fordi sindet, som genkender sig selv, er enten noget, som finder sted, eller også sker det bare ikke. Selv om man mester de 4 dhyanas, er det ikke sikkert, at en sådan selv-befrielse vil indtræffe, fordi det er en naturlig proces, og ikke noget med meditations teknik. En sådan genkendelse er noget andet end lærdom – den er en direkte erkendelse (skt.: pratyaksha) og direkte erfaring. En sådan direkte erkendelse foregår rent praktisk ved mesterskab af indsigts meditation, skt.: vipashyana. Det vil sige, at Mahamudra som træning har vipashyana som forudsætning og pratyaksha som frugt. Men træningen fremtvinger altså ikke nødvendigvis en sådan erkendelse; den gør fremkomsten af erkendelsen meget mere sandsynlig, fordi *forhindringerne* for erkendelsen fjernes ved sådan træning.

Muligheden for sådan indsigt og erkendelse kommer fra samtidigheden, skt.: sahadja, af alle dine oplevelser og Buddhanaturen. I Mahamudra traditionen lægger man derfor vægt på, at Lama'en som Mahamudra mester demonstrerer, skt.: *darshan*, Buddhanaturen for sin elev. Ved et helt åbent møde af Lama'ens sind og elevens åbenhed, kan en direkte sind til sind transmission finde sted, så eleven umiddelbart forstår - uden ord - hvad mesteren forstår. Dette er foregået i *Karma Kadjy* traditionen i århundreder, hvilket er grunden til, at *Gampopa* sagde, at "velsignelsen i vores transmission er stærk." Det er en hentydning til denne sind til sind transmission, som kan finde sted på grund af sahadja. Det er ikke en almindelig begivenhed, når det sker. Det er faktisk ret usædvanligt. *Saraha* (se billedet nedenfor) var den første til at påpege denne mulighed. *Tilopa* gjorde det til en kunst.

1.b) Mahamudra som anskuelse:

Mahamudra som anskuelse er foreningen af de tre fartøjer til befrielse. Herunder de største anskuelses systemer, nemlig *Vaibhashika, Sautrantika*, *Madhyamaka* og *Cittamatra*. Vaibhashika beskæftiger sig hovedsagligt med Selvets illusion, skt.: *anatman*, samt verdens utilstrækkelige og utilfredsstillende karakter, skt.: samsara. Sautrantika beskæftiger sig med det erkendelses teoretiske problem, som opstår fra Vaibhashika anskuelsen. (Nemlig om sansningerne, skt.: *sparsa*, er af psykisk eller fysisk natur.) Madhyamaka beskæftiger sig med begrebernes illusoriske dimension og både oplevelsernes og erkendelsens tomheds natur, skt.: *sunyata*. Cittamatra beskæftiger sig med sindets natur og virksomhed, set i lyset af sunyata. De sidste to skolers anskuelse er udtryk for klarhedens vished, skt.: *pradjña*, i praksis, skt.: *pradjña-paramita*. Det er den sidste af de *6 fuldstændige færdigheder*, som karakteriserer en *Bodhisatva*.

De to første skolers anskuelser er udtryk for den viden, der skal til for at udvirke individuel befrielse og oplysning, skt.: *pratimoksha*. Det kan forekomme for begrænset for de, som praktiserer *Mahayana*, men det er kun rigtigt på et teoretisk plan. For til daglig vil vi ofte faktisk anlægge

Vaibhashika anskuelsen, fordi den er jordnær, praktisk og går ud fra, at verden eksisterer objektivt. Det gør verden naturligvis ikke, men ofte er det mest praktisk, hvis vi lader som om, at den gør det. *Shamar Rinpotje* gjorde ofte opmærksom på denne pointe.

Det ganske særlige ved Mahamudra anskuelsen er således ikke en ny fortolkning af de fire dhyanas eller begrebet pratyaksha, som er velkendte fra den tidlige Buddhadharma, før der opstod de mange separate skoler. Det nye er foreningen af de fire filosofiske anskuelser, hvad filosofi og psykologi angår; samt de særlige shamatha meditations former i Mahamudra, hvad angår meditation. Plus de nyere 'hemmelige' yoga'er.

1.c) Mahamudra som forenet meditation og anskuelse:

Mahamudra som et samlet system af anskuelse og meditation menes at have sin oprindelse med *Mahasiddha Saraha*. Det er dog kun brugen og formuleringen af det faglige udtryk, som Saraha indfører som en ny definition. Sammenfatningen af emnet som sådan må dog tilskrives *Buddha Sakyamuni*, ligesom det siges, at udtrykket '*ekayana*' (skt.: kun et fartøj) stammer fra ham. Begge udtryk er moderne, så de stammer ikke som sådan fra Sakyamuni – det er naturligvis meningen, som stammer fra ham direkte. Tilopa (se billedet for oven) samlede de hemmelige yoga'er fra mange Tantra'er, så de kunne udøves, støttet af kun én *Yidam sadhana*. Både Saraha og Tilopa havde visioner af *Buddha Vadjradhara*, som instruerede dem i Mahamudra's kunst.

1.d) Mahamudra i Samadhi Raja Sutra:

Shamar Rinpotje pointerede, at Mahamudra efter Sutra metoden er baseret på *Samadhiradja Sutra'en* og blev formelt formuleret af *Gampopa*. I Samadhiradja Sutra'ens kapitel 4, kommer Buddha Sakyamuni med denne remse til den håbefulde yngling *Candraprabha* om, hvad samadhi er, når den yogiske trance opdyrkes sammen med Mahamudra anskuelsen [bemærk, at min kommentar er anbragt i firkantede parenteser]:

"Unge mand, når jeg siger 'samadhi, samadhi,' betyder det dybsindig erkendelse af sindet."

[Med andre ord, bør man ikke spilde tiden med lykkelig henrykkelse over sin samadhi, hvor man blot går op i at være glad uden at have anden grund til det end den opnåede yoga trance. Det er naturligvis glimrende at være glad for ingenting og den rene væren, men det bliver man ikke oplyst af. Samadhi bør bruges til med nysgerrighed at finde indsigt i sindets natur og virksomhed. Således forbindes det meditative med det undersøgende og eksistentielle, mens sindet er i en tilstand af glæde, og er både helt åbent og ikke domineret eller overskygget af de normale forhindringer for sådan indsigt.]

[Buddha Sakyamuni fortsætter sin tale med disse ord:]

1) "[Sådan] samadhi er fravær af opståen.
[Det vil sige, at forhindringerne ikke opstår. I en bredere forstand betyder det, at der ikke er begreb om 'opståen' på grund af samadhi.]

2) Den er fravær af fortsættelse.
[Når forhindringerne ikke opstår, kan de heller ikke fortsætte. I en bredere forstand betyder det, at der ikke er begreb om 'fortsættelse' på grund af samadhi.]

3) Den er viden om fortsættelse.
[Man kan ikke undgå at bemærke, at forhindringerne er væk, og at situationen fortsætter som sådan. Samt at begreb ikke er nødvendigt.]

4) Den er at lægge sin byrde til side.
[Man føler sig lettet. Ingen forhindringer. Intet besvær.]

5) Den er *Tathagata'ernes* [= Buddha'ernes] afklarede vished.
[Man får øje på de to slags vished, fordi forhindringerne er overstået.]

6) Den er Buddha'ernes fremragende tilstand.
[Selv når Lille-Jørgen fra Jægerspris opnår sådan samadhi, befinder han sig i samme sinds tilstand som en Buddha.]

7) Den er en kur for begær, en fredeliggørelse af vrede og fjernelse af uvidenhed.
[Skt.: *avidya*, følelsen af forvirring ved ubevidsthed eller uvidenhed; de lidenskabelige følelser med deres instinktive begreber kan ikke dominere tilstanden, hvorved man ikke længere oplever at blive drevet, tilskyndet eller grebet af (skt.) *klesha'erne*.]

8) Den er at tilkoble sig, hvad der bør kobles til.
[Det betyder at dvæle i situationen, som den er; bevidsthed, skt.: vidjñana, som klart opfatter sindets natur og virksomhed, mens det sker, uden at lægge til eller trække fra; uden at behandle; uden at invitere noget til at ske og uden at prøve at få noget til at ophøre.]

9) Den er at undlade at gribe fat i, hvad der ikke bør tilkobles.

10) Den er [roden til] at stræbe efter gode kvaliteter.
[Skt.: *punya*, dyder; fordi denne ukomplicerede sinds tilstand af stor glæde relativiserer alle negative tilstande. Når man kender den rene kærligheds væsen, ønsker man ikke igen at blive offer for klesha'ernes dominans i sindets strøm, skt.: santana.]

11) Den er ønsket om at befries fra samsara.
[Fordi samadhi's ukomplicerede tilstand ophører, når trancen slutter. Fordi tilstanden er uden problemer, er den naturlige følge, at ønske sig tilstanden permanent.]

12) Den er at praktisere med højere motivation.
[Bodhicitta, i betydningen at tilstræbe de to slags gavn.]

13) Den er at forblive vågen.
[I de forskellige grader af samadhi er der fuld bevidsthed hele tiden, så alt huskes. Der er ikke den ellers normale drømme bevidsthed, hvor man husker dårligt bagefter. Og gribes af sløvhed og falder i søvn.]

14) Den er ikke at opgive ikke-tilknytning.
[Tilknytning og identifikation er de basale mekanismer ved forhindring for befrielse og oplysning. Fordi tilknytning og identifikation forekommer unødvendige ved samadhi, er det nu nemmere at forblive i en tilstand uden tilknytning til nogen eller noget.]

15) Den opretholder gode kvaliteter.
[Punyas.]

16) Den er ikke afhængig af *genfødsel*.
[Hvis du dør i samadhi, fortsætter tilstanden bare. Tib.: *thugdam*. Andre steder betegnes det som genfødsel i de fire formløse verdner. Se under: *Triloka*.]

17) Den ophober ingen *karma*.
[Fordi der blot er samadhi og skt.: vipashyana, altså ingen handling, ingen reaktion, ingen kleshas, ingen hensigt, skt.: *cetana*, og ingen manipulation. Derfor trækkes der heller ingen spor i sindet, skt.: *bidjas*.]

18) Den har ikke opmærksomheden på de indre sansefelter.
[Skt.: *ayatanas*; efter den analytiske fase i vipashyana er overstået, er det ikke de 5 skandha'ers arbejde, som fanger opmærksomheden. Her hentydes til tanker, følelser, fantasier og så videre, som også omtales som en slags sansninger i buddhistisk psykologi.]

19) Den har ikke opmærksomheden på de ydre sansefelter.
[Skt.: ayatanas; der er en tendens i samadhi til ikke at beskæftige sig med sansninger, fordi samadhi er optaget af sindets kvalitet af rummelighed og klarhed. Her hentydes til de almindelige sansninger af syn, lugt, smag og så videre.]

20) Den er ikke selv forherligende.
[Fordi bevidsthed dvæler på sind, bliver alle ideer om sig selv – og hvem man er i situationen – irrelevante.]

21) Den kritiserer ikke andre.
[I samadhi er der ikke skelnende begreb om selv og andre.]

22) Den er uden tilknytning til familie.

23) Den er ikke optaget af andres meninger.
[Tankerne er ophørt af sig selv i samadhi.]

24) Den er naturligt resultat af god livsførelse.
[Der er intet kunstigt i samadhi. Den er en naturlig mulighed, men som regel er det kun folk, som ikke interesserer sig for verdslige sysler, som opdager denne mulighed.]

25) Dens beskaffenhed er vanskeligt at tilgå.
[Fordi det ubeskrivelige ikke kan beskrives, er samadhi ikke til at udpege. Denne trance skal opdages. Det sker normalt helt af sig selv som følge af træning.]

26) Den er stor *herlighed*.
[Fordi samadhi er dyb integration i sindet, opleves dette som *hellighed*.]

27) Den er sinds-erkendelse.
[Det er næsten umuligt at undgå at opdage, hvad man egentlig består af, når man har vænnet sig til samadhi. Det vil sige sindets rummelighed, klarhed og de 5 skandha'er.]

28) Den er uden ustadighed.
[Den er vedvarende, så længe du vil. Kvaliteten ændrer sig ikke.]

29) Den opretholder fuldkommen opførsel.
[Der er ingen opførsel i samadhi, men den store fred, klarhed, kærlighed og ubekymrethed forårsager god opførsel, når yogi'en forlader sin samadhi.]

30) Den er fravær af ondsind.
[Fordi samadhi ikke søger noget og klesha'erne er forvandlede til det rene visdomsind, skt.: *djñana*.]

31) Den er fravær af skadelige hensigter.
[Der er ingen hensigter.]

32) Den skader ikke andre.
[Der er ingen handling.]

33) Den drager omsorg for kammeraterne.
[Ganske vist ikke umiddelbart mens samadhi står på. Men bagefter vil ledsagere og deltagere nyde godt af yogi'ens kærlighed og hjælpsomhed.]

34) Den passer på de hemmelige mantra'er.
[Betydningen er *samaya*. Fordi samadhi motiverer så godt, vil oplevelsen af samadhi få yogi'en til at holde sine løfter.]

35) Den er uden vold.
[Skt.: *ahimsa*.]

36) Den er ikke skadelig for dem med god livsførelse.

37) Den er venlig tale.
[Samadhi motiverer til det.]

38) Den forbliver intet steds i Triloka.
[Denne forening af samadhi og indsigt hører ingen steder hjemme og kan indtræffe hvor som helst.]

39) Den er tålmod [skt.: *kshanti*] i overensstemmelse med alle fænomeners tomhed [skt.: sunya].
[Tålmod, som i sin karakter modsætter sig ondskab, opdager Bodhicitta – den rene kærlighed, hvis essens er sunya.]

40) Den er grundlaget for at kunne opnå altomfattende vished.

[Skt.: *pradjña*, klarhedens vished, eller erfaring om det afklarede sind, også kaldet sindets naturligt afklarede skelne evne. Uden samadhis store fred, klarhed, kærlighed og ubekymrethed vil pradjña næppe opdages.]

Dette, unge mand, er hvad (konge) samadhi betyder. At opdyrke disse kvaliteter og ikke opdyrke deres modsætning, er hvad (konge) samadhi betyder."

[Meningen med Mahamudra meditation beskrives i Samadhiradjasutra'en, kapitel 13, med effekten af den såkaldt 'kongelige' samadhi:]

"[Denne kongelige samadhi] er alle fænomeners sande natur; den er ligelighed [eller lighed]; den er fravær af ulighed; den er uden kendelse; den er uden begreb; den er uden tilblivelse; den er uden opståen; den er uden udvikling; den er uden ophør [skt.: *nirodha*]; den er uden afslutning på kendelse, begreb og formodning; den er uden genstand [eller emne] for sindet [at beskæftige sig med]; den er uden noget fokus for sindet; den er ophøret af betegnelser [kendelser]; den er ophøret af begreber fra analyse [=den er ophør af analyse]; den er ophøret af begær, vrede og uvidenhed [eller forvirring]; den er uden sindets begrænsede eller ubegrænsede fokus; den er ophøret af ethvert bevidst fokus; den er [det direkte, skt.: pratyaksha] kendskab til naturen ved skandhas, *dhatus* og ayatanas; den er tilstanden for opnåelsen af virksomheds feltet ved udførelsen af vågent nærvær [skt.: *smriti*], forståelse, forstand, samvittighed [eller rimelighed] og stabilitet..."

[Sutra'en fortsætter med en længere remse.]

[Frit oversat og kommenteret af Tendar Olaf Høyer.]

1.e) Mahamudra og Dzogtjen:

Det samme behov for nyformulering blev mere eller mindre samtidigt defineret af *Dzogtjen* (skt.: Maha Ati eller Mahasamdhi), hvori så udtrykket Mahamudra bruges som nedenfor i betydning nummer to. Af denne grund forefindes en almindelig misforståelse blandt praktikanterne af Dzogtjen, nemlig at Mahamudra i Kadjy traditionerne er mindre effektivt end Maha Ati, fordi dette system er 'højere' end Mahamudra i Tantra's definition af mudras. Forhåbentlig er denne misforståelse rettet ved ovenstående artikel. Maha Ati hentyder jo simpelthen til, hvad der svarer til den fjerde yoga indenfor Mahamudra (meditation uden meditation).

2. Mahamudra i Tantra:

Mahamudra er også betegnelsen på én af de forskellige måder, sanskrit: *mudras* (forsegling), at udføre Tantra på. Mahamudra er i den forbindelse den højeste måde (maha), karakteriseret ved at sindet mediterer direkte på sig selv uden såkaldt meditations støtte.

Billedet viser Mahasiddha Maitripa.

3. Essensmahamudra:

eller mere korrekt: Hjerte Mahamudra

Hjerte Mahamudra, mest kendt som 'Essens Mahamudra' betyder øjeblikkelig genkendelse af Buddhanaturen, når Lama'en introducerer eleven til emnet ved en direkte sind til sind transmission (sanskrit: *darshan*). Da både Tantra og Sutra metoderne er gradvise, afviger essens metoden ganske væsentligt. Der kræves en meget usædvanlig kvalitet ved både Lama og elev for at dette kan lykkes. Men herefter kan eleven springe indvielser (*abhisheka*) over ved at forlade sig på *Maitripa's* fortolkning af 'selvindvielse' samt direkte erfaring, skt.: pratyaksha. Der er stor velsignelse ved Hjerte Mahamudra, så derfor opstår der også stor

hengivenhed, skt.: *sraddha*, hos eleverne for deres Lama. Hjerte Mahamudra har sin oprindelse hos Saraha, blev understreget af *Maitripa* og igen påpeget af *Jamgon Kongtrul Lodrø Thaye* og senest af den 14. Shamarpa *Mipham Tjødji Lodrø*.

Ordet 'essens' er en meget brugt oversættelse af det tibetanske begreb ñgowo, som er oversættelsen af sanskrit ordet 'sara' [sāra], og nogle gange: *bhava* (= liv) eller mula (= rod). Selvom oversættelsen som 'essens' kan give god mening, er den dog ikke helt præcis nok. Ikke mindst fordi 'essens' er et ord fra alkymien (og fra *Vedanta*), hvor det betyder, at der angiveligt findes en essens eller egen-natur (*svabhava*) ved alle ting, som kan fremdrives, forfines og koncentreres med alkymi. Eller lokaliseres ved *samadhi* (i følge Vedanta). Da essensen af alle ting i følge *Buddhadharma* jo er essensløshed (*nairatmya*), giver dette alkymistiske begreb ingen mening, bortset fra i overført betydning. Den overførte betydning er således, at der er en slags Mahamudra som praksis, øvelse eller en tilstræbelse – noget man prøver på at nærme sig – og en egentlig Mahamudra som et resultat eller frugt af praksis eller opdagelse. *Men det er jo ikke betydningen af 'essens'*.

Hertil kommer, at Essens Mahamudra ikke blot er opdagelse af egentlig Mahamudra, men er resultatet af, at en højt kvalificeret Lama, som selv har opnået indsigt, har udpeget Buddhanaturen for eleven; har demonstreret (*darshan*) den samt *sahadja* – samtidigheden af Buddhanatur og sindets hele indhold, bevidsthedens indhold, altså alle *oplevelser*. Kun særligt begavede Lama'er formår at give den slags transmission, altså sind-til-sind transmission, hvor Lama'ens egen erfaring og indsigt klart og tydeligt opleves af eleven, så det også angår elevens eget sind. Det er også kun ganske få elever, som formår at kunne modtage sådan transmission, skønt Lama'en giver den til dem alle under alle omstændigheder. For langt de fleste vil det gå hen over hovedet på dem, og de opfatter ikke noget. Betydningen af Hjerte Mahamudra er sådan transmission og opdagelsen af denne samtidighed og fastholdelse af erfaringen hele tiden.

Det bringer os tilbage til ordene ñgowo og bhava. De kan begge betyde flere ting. Generelt betyder bhava liv, at bringe til live. Livshjulet hedder således *bhavachakra* på sanskrit. Træning i meditation hedder *bhavana*, at bringe meditation til live. Så bhava plus mahamudra må således betyde den virkeliggjorte mahamudra eller den ægte ting, som er bragt til live. En mere korrekt oversættelse vil derfor være 'Virkeliggjort Mahamudra' i stedet for Hjerte Mahamudra eller Essens Mahamudra. Imidlertid bruger alle oversættelsen 'essens' – så derfor bruger jeg den også, skønt under protest: jeg vil hellere oversætte med Hjerte Mahamudra, hvilket også er den ordrette betydning af ordet 'sara' [sāra]. Det er ordet 'sara' som bruges i de tekster, som jeg kender til, mens de andre sanskrit udtryk er blevet citeret af forskellige lærde, som jeg ikke skal modsige. Ordet 'mula' (rod) bruges ikke i forbindelse med Mahamudra, men der er en typisk tibetansk oversættelse af dette begreb med ordet ñgowo, som altså også er oversættelsen af ordet 'sara' og nogle gange 'bhava'.

Interessant nok bruger Shamar Rinpotje udtrykket 'Mahamudra som direkte erfaring' om denne type praksis; det vil sige **Pratyaksha Mahamudra** på sanskrit. Så essensen er tydeligvis, at sindet formår at genkende sig selv, derpå genkender sig selv og yogi'en fastholder blot denne begivenhed i sin bevidsthed, så genkendelsen aldrig er fraværende i meditationen.

Nu tror jeg ikke, at jeg kan få alverden til at ændre sine oversættelser, så vi hænger på 'Essens Mahamudra' i og med, at det er sådan langt de fleste oversætter.

Tibetansk: ñgo wo tjag dja tjænpo [ngo bo'i phyag rgya chenpo; ངོ་བོའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་] eller: tjaktjen nyingpo [phyag chen snying po; ཕྱག་ཆེན་སྙིང་པོ་], nyingpo betyder hjerte; ñgowo [ngo bo; ངོ་བོ = sanskrit: [सार] *sāra*, kernen eller hjertet, i betydningen 'virkelig' eller 'egentlig'. Nogle tekster har sanskrit: bhāva – i stedet for: sāra. En tak til **Lara Braitstein** for at afklare sanskrit ordene: ordet sāra betyder ganske rigtigt også essens, ligesom det tibetanske ñgowo; problemet er, at Buddha erklærer, at der ikke findes nogen essens, sanskrit: *nairatmya*. Når man så alligevel taler om en essens, som hos *Shentong*, er det fordi denne essens er tom, sanskrit: *sunya*; det vil jo sige at der faktisk ikke er nogen essens alligevel. Tilsvarende med den fjerde Buddhakrop, sanskrit: *Svabhavikakaya*, som oversættes med 'Essens-krop' – her er essensen også *sunyata*, tomhedsnaturen].

I følge Wikipedia ses Hjerte Mahamudra / Essens Mahamudra omtalt som 'Sahadjayoga' – samtidigt opstående yoga, altså *Buddhanaturen*, som fremstår samtidigt med enhver oplevelse i sindet; sindet som samtidigt en beholder, klarhed og bevidst indhold, hvilket yogi'en er sig fuldt bevidst hele tiden. Denne betegnelse er ikke særlig meget brugt, men den anvendes i Hinduismen for nogle særlige traditioner hos dem. Det er derfor nok klogest ikke at benytte denne betegnelse.

Det har i historiens løb været diskuteret af blandt andre berømtheder som *Sakya Pandita*, at Mahamudra kun kan udføres som Tantra sadhana. Begrundelsen er de *4 mudras* i Tantra. Imidlertid demonstrerer historien ganske enkelt, at du også kan udføre Mahamudra efter Sutra metoden, samt at Hjerte Mahamudra betegner et helt selvstændigt system. Sådan har det været lige siden Saraha, som levede godt 1200 år før Sakya Pandita. Dette sidste ses tydeligt ved Mahamudra's integration af naturligvis Pradjñaparamita, men også en forening af Madhyamaka og Cittamatra i anskuelsen; og hovedvægt på shamatha for at etablere samadhi og vipashyana som praksis til 'selvindvielsen'.

Maitripa's uortodokse brug af ordet 'selvindvielse' her er ikke en hentydning til Yidam meditation, men til yogi'ens genopdagelse af den sind til sind transmission (darshan), som yogi'ens Lama tidligere gav. De store mestre praktiserer for en god ordens skyld alle 3 slags Mahamudra.

Læs også artiklen: *Ganges Mahamudra*.