

Mahamudra

som system er både
meditation og anskuelse

af Lama Tendar Olaf Høyer

Tibetansk: tjagtjen [phyag chen - kort form for: phyag rgya chen po; ཕྱག་ཆེན་] betyder ordret: det store segl. Hensigten med denne type træning er, konstant at forsegle sammenhængen mellem Buddhanaturen og alle oplevelser; det vil sige alt i dit eget liv. Buddhanaturen er sindets iboende rummelighed og klarhed eller skelneevne. Det vil sige, at sindet er en beholder, skt.: *alaya*, for oplevelserne, som kan kendes, genkendes og erfares eller opfattes, fordi sindet også kaster lys eller klarhed over oplevelserne - altså har bevidsthed, skt.: *vidjñana*.

Det blot at rumme og opleve er dit sinds Buddhanatur. Alt det komplicerede med 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 føle, bedømme, veje, måle, beregne, ville 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. 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 også 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.

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.

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.

Mahamudra meditation

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, som kaldes Naropa's 6 doktriner. Der er en forberedende træning (se under: *ngöndro*) 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*.

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*.)

3.) Vejen for direkte erfaring, skt.: *pratyaksha*, eller det at kende Buddhanaturen. Det sker ved, at du utilsløret opdager Buddhanaturen, da den nu engang findes der i dit eget sind. Den er dit eget utilslørede sind. Du kan jo slet ikke opleve noget uden at besidde Buddhanatur. Dette kaldes også for *Essens Mahamudra*. Mere om det senere.

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, det vil sige: *shamatha* meditation, yoga trance, skt.: *samadhi*, med erkendelse af sindets natur og virksomhed (*skandhas*).

2) enkelhed, eller fri for bearbejdning – det vil sige: uden begreb – når yogi'en mestrer *samadhi* og har udført den analytiske fase af *vipashyana*. Så der er heller ikke begreb om begreb.

3) en smag, det vil sige: smagen af frihed

fra *dualismens* dominans. Samt frydefuld glæde, *mahasukha*.
Alt er det samme, meditation eller ej. Når
dualismen er væk, er også de tre slør
overstået.

- 4) uden meditation.** 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 spontant. 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 indsigt 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* 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 *Vaibhasika*, *Sautrantika*, *Madhyamaka* og *Cittamatra*. Vaibhasika 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 Vaibhasika 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 Vaibhasika 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.

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 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 Vajradhara*, som instruerede dem i Mahamudra's kunst.



1.d) Mahamudra i Samadhi Raja Sutra:

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 spille 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.: *thugdām*. 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, *dhatu*s og *ayatanas*; den er tilstanden for opnåelsen af virksomheds feltet ved udførelsen af vågent nærvær [skt.: *smṛiti*], 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, skt.: 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 Tilopa.

3) Essensmahamudra:

Den essentielle Mahamudra betyder øjeblikkelig genkendelse af Buddhanaturen, når Lama'en introducerer eleven til emnet ved en direkte sind til sind *transmission*. 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 selvindvielse og direkte erfaring, skt.: *pratyaksha*. Essens 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*.

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 Essensmahamudra også betegner et helt selvstændigt system. Dette sidste ses tydeligt ved Mahamudra's integration af naturligvis *pradñāparamita*, men også en forening af *Madhyamaka* og *Cittamatra* i anskuelsen; og hovedvægt på *shamatha* for at etablere *samadhi* og *vipashyana* som praksis til selvindvielsen. De store mestre praktiserer for en god ordens skyld alle 3 slags Mahamudra.