



## Om udvikling

af Lama Tendar Olaf Høyer

< Vægmaleri fra det gamle Sakya  
Templet i Lumbini, Nepal - stedet for  
Buddha Sakyamuni fødsel. Foto af Lama  
Tendar.

### BODHI VEJEN

Billedet viser de 9 trin i shiné træning (læs artiklen: *9 trin i shiné*). For neden forlader munken sit hjem (sine mentale vaner) og søger at fange elefanten og aben. Elefanten er sindets træghed, aben sindets legende natur. Da det op ad vejen lykkes ham at få sin krog i elefanten, begynder begge dyr at rette sig lidt efter ham og får en delvis hvid farve som tegn på fredeliggørelse.

Der dukker også en hare op. Den er den åndelige stolthed, som opstår, når man begynder at kunne noget, som andre ikke kan.

Efterhånden bliver dyrene hvide, haren forsvinder, aben plukker roligt frugt på træerne og elefanten ligger for munkens fødder. Traditionelt maleri.

**U**dvikling af fred og indsigt i sindet sker gradvist gennem træning og refleksion og varer en rum tid. Afvikling af dårlige vaner har sin egen *karma* tid. Den sande befrielse sker derimod pludseligt. Den pludselige indsigt går ud over ethvert begreb og således væsens-forskellig fra både anskuelse og træning. Udviklingen beskrives som en vej eller sti til *Bodhi* (*lys på sanskrit*), som man følger gennem livet. Begrebet Bodhi står både for frigørelsen fra de 3 *slør* og oplysningen af hele sit eget væsen. Derfor har Shamarpa kaldt undervisningen og læreplanen i sit netværk for Bodhi Path.

Det er egentlig en meget privat, intim og personlig proces. Man vil undervejs møde sine egne skyggesider i sin karakter (læs: *dårlige vaner*) og blive inviteret til at give slip på sin tilknytning til dem. Der vil også være pludselige glimt af indsigt (*hvilket også kaldes Bodhi*), som forsvinder lige så pludseligt igen. Efterhånden bliver det både nemmere at give slip på tilknytningerne til de negative og skadelige vaner og nemmere at træne. De besværlige buddhistiske begreber vil efterhånden afklare lærlingenes misforståelser, hvis blot de bevarer deres naturlige nysgerrighed. Når man mestrer *samadhi* (den yogiske eller meditative fordybelse og trance), vil det virkelig rykke. Samadhi viser os, at det faktisk er muligt også for lille mig at give slip på *tilknytninger* og identifikation. I den yogiske trance synes det at være nemt nok.

Det er så op til os selv at mestre netop det, i resten af tiden både til hverdag og fest. Det bliver lettere at skelne mellem intuition og fantasi, og gradvis vil man opdage, hvor nemt det er at opdyrke de almindelige menneskelige værdier, som alle elsker. Samadhi gør de 5 lidenskabelige følelsers, sanskrit: *klesha*'ernes, dominans overflødig på grund af sin henrykkelse. Men samadhi kan ikke – på trods af alle sine kvaliteter – overvinde den grundlæggende uvidenhed eller ubevidsthed, sanskrit: *avidya*. Hertil kræves sindets iboende medfødte klarhedens vished, sanskrit: *pradjña*, som gennemskuer dualismen, afslører Selvets illusion, sanskrit: *anatman*, og skaffer direkte erkendelse, sanskrit: *pratyaksha*, af sindets natur og virkemåde og herved erkendelse af de to slags *Bodhicitta* og *sunyata*, altings karakter af tomhed for substans og egentlig uafhængig egenatur.

Denne proces kaldes for *de tre slags træning*. Træning i disciplin og etik, sanskrit: *shila*, hvorved *karma* reguleres – træning i samadhi – og træning i *pradjña* eller det at skaffe sig erfaringer om klarhedens vished.

Man vil afholde sig fra vold og drab, tyveri og rov, løgn og bedrag, overdrevet brug af rusmidler og dårlig erotik etc. - kort sagt hensynsløshed og skadelige handlinger. Når vi opdager den omfattende elendighed, som ondsindethed og skadefryd pådrager alle - også os selv - mister negativiteten sin tiltrækning. Når vi opdager, hvor fattigt og tungt et liv bliver på grund af fordomme og hjertesorg, vil vi se på sine vaner og begreber (*samskaras*) med fornyet interesse og bestræbe os på at udvikle *Bodhicitta* (læs artiklen: *Det Lyse Sind*). Når man bliver træt af karma og verdslige sysler, vil der komme mere rummelighed,

tolerance og medfølelse med de andre sansende væsner på planeten. Så *ahimsa*, ikke-vold eller ikke-skade, vil arbejde i forening med det åbne sind og hjerte, Bodhicitta, som er uden fordomme. Og som ser på verden med venskabelig velvilje og medfølelse (*maitri* og *karuna*).

Visdomsindet vil pludseligt vise sig til alles overraskelse. Til sidst bliver du til en helgen (*sanskrit: Bodhisatva*), hvilket du sikkert vil finde ganske problematisk. Det er det også, men mest på grund af tidsånden. Det er ikke nogen lille udfordring, men til gengæld kan alle få gavn af det, oven i købet to slags gavn. Der er både gavn for én selv, når frigørelsen indtræffer, og gavn for andre, hvis Bodhisatva'en er gavmild.

Den moderne tidsånd er ikke vant til helgener, men forventer købmænd, politi eller banditter i det offentlige rum. Imidlertid er vi alle jo naboer i en eller anden forstand, og når mennesker mødes er det nemmeste faktisk, at være et godt menneske i situationen. Man sparer en masse tid og besvær. Så måske er det ikke så svært trods alt.

### Forståelse, følsomhed og gode forbindelser

Da al udvikling er baseret både på forståelse, følsomhed og gode forbindelser, burde du kunne håndtere alle disse udfordringer, fordi du allerede besidder disse kvaliteter. Gode forbindelser (*tibetansk: tendrel*) - både til dit eget sinds kringelkroge og andre levende væsner - kræver naturligvis en indsats og lidt held, men med følsomhed, forståelse og meditations-erfaring er det ikke så svært at bevirke. Man besidder større følsomhed og forståelses-evne, end man måske umiddelbart tror eller er vant til. Du må blot *både* se at komme i gang og dyrke stor tålmodighed (*sanskrit: kshanti*). Slap af, mens du gør det. Giv slip, når du har ro. Det er op til dig selv og din reaktion på din egen karma.

Uden din egen bevidste bestræbelse bliver det hele blot til bryderier i lange baner om følelser og bange anelser. Det er naturligvis takket være andre, både at du har fået hjælp og er kommet i vanskeligheder, men det er din egen reaktion og indsats, som bevirker både tilbageskridt og fremgang i din udvikling. Uden meditation bliver det naturligvis meget besværligt og så tidskrævende, at livet næppe er langt nok. Ægte bøn er også godt. Går det hele ad helvede til, bør man nok overveje at fokusere på et paradys. Dem er der heldigvis mange af, og nogle af dem er nemme at komme til.

Man kan meget vanskeligt selv vurdere om det går fremad eller tilbage på udviklingsvejen uden en åndelige ven (*sanskrit: kalyanamitra*), som fungerer som spejl, coach og feed-back. Det vil være en Lama eller en *akademisk* Dharma-lærer, en såkaldt *lopøn* (*sanskrit: Acharya*), som i klassisk Dharma kan fungere således. Selvom der ikke er nogen Gud i Dharma'en, vil man alligevel finde det hellige - i sit eget og alle andres sind. Det er ikke personen eller ego'et, som oplyses, men hele det menneskelige væsen, som er et hav af muligheder. Tror man, at det er den begrænsede og misforståede almindelige identitet, som bliver til en Buddha, har man uhjælpeligt misforstået det hele. Det er netop når den fejl-anbragte identitet *gennemskues* og naturligt opgives, at der er en virkelig chance for indsigt. De indgroede vaner og begreber gør det rigtigt svært at nå dertil, da de er *naturlige fordomme*.

Der er heller ikke nogen naturlig *lyst* (*med tilhørende identifikationsinvitation*) til frigørelse i sindet. Enhver lyst er baseret på *dualisme*, så hvis du oplever lyst til befrielse, er det ikke den 'virkelige' frigørelse, som din lyst sigter på.

Min mester Gendjyn Rinpotje sagde altid: *jo mere lidenskab - jo mere visdomsind*. For intuitiv vished gemmer sig i lidenskaben. Det er imidlertid svært at få øje på, indtil man faktisk opdager det hengemte visdomsind i sine egne lidenskabelige følelser. Indtil da anvender man i stedet såkaldt modgift for at holde på den mentale balance og søge at bevirke, at sindets åbenhed bevares. *Lodjung* træning er et eksempel på anvendelse af sådan modgift (*der kommer en artikel om Lodjung senere. Læs i øvrigt 'ordforklaringen'*).

Man skal dog være opmærksom på det moderne menneskes behov for psykoterapi, som er resultatet af formynderi og fremmedgørelse og som består i en nødvendighed af at finde sig selv som et frit og ægte menneske. Det bør man gøre noget ved, da det trækker i en anden retning end Dharma'en.

Buddha Dharma handler i høj grad om at *glemme* sig selv, hvad man jo kun kan, hvis man *kender* sig selv. Den normale indkapsling i den almindelige fremmedgørelse udgør et særligt problem for oplysnings-arbejdet.

Men du besidder et helt igennem naturligt menneskeligt væsen, som i grunden ikke er spor forskelligt fra den menneskelige natur på Buddha Sakyamuni's tid.

Så giv ikke op – giv slip, og giv dig selv god tid – og slap af, mens du gør det.