

Om Tilflugt

En artikel af Lama Tendar Olaf Høyer

1 De 3 Ædelsten,

eller Juveler i

betydningen: de 3 kostbare skatte
- Buddha på tre forskellige måder



Ud fra sin

oplyste tilstand formulerede Buddha Sakyamuni sin lære, kaldet *Buddha-Dharma* – eller blot *Dharma'en* blandt venner.

Buddhadharma er sanskrit ordet for Buddhisme, og begrebet er i slægt med det danske ord *dom* som i benævnelsen kristen-*dom*.

Buddha Sakyamuni's Lære viser vejen til *Nirvana*. Således begynder Dharma'en og slutter med de **4 ædle sandheder**.

Resten er nødvendige detaljer. Dem er der til gengæld mange af. Derfor mistes overblikket nemt. Så husk nu på, at der også er de 4 Ædle Sandheders enkelthed, som er ophavet til alt det indviklede: **1)** alt fører til *lidelse*; **2)** det er der en grund til (*avidya*); **3)** der er en tilstand helt uden lidelse (*Buddha tilstanden*), og; **4)** der er en vej (*marga* – eller proces som fører) derhen.

Alt i Buddha's Lære skal ses i lyset af disse fire. I de 4 Ædle Sandheder findes årsagen til Buddha's Lære samt hensigten. At **alt** fører til lidelse, vil sige at alle, selv lykkelige, tilstande og situationer vil forvandle eller forandre sig over tid til lidelse – bortset fra Buddha tilstanden. Derfor søger vi Nirvana. Der er rigtig mange, som ikke fatter denne enkelthed; fordi de ønsker og forventer noget helt andet af livet. Det er da trist med al den lidelse, men godt at den kan stoppes. Den gode nyhed er, at lidelse ikke behøver at blive resultatet af livet.

Dharma oversættes nogle gange som *religion*, men som den flittige læser vil bemærke, er der snarere tale om en *lære* eller et *fag*, samt *færdighed* i faget og *faglighed*. Dharma'en er bestemt en religion, en god religion og dermed et *religiøst* fag i en vis forstand, men Dharma er så meget mere. Religion handler om *liv, død og hellighed*, men Buddhas Lære handler også – og mest – om *sindet, indsigt, befrielse, fred og afklaring, opklaring eller oplysning*. Buddha-Dharma betyder ordret Buddha's sandhed, sandheden om Buddha eller begivenheden Buddha (på mange måder er den bedste oversættelse af ordet 'dharma' begivenhed).

Hellig Dharma uden Gud

Da Gud ikke findes i Dharma'en, kan man spørge, om den overhovedet er en religion. Teologen *Wilhelm Grønbech* skrev en glimrende lille Buddha-bog i 1930'erne, hvori han diskuterer spørgsmålet. Dharma'en beskæftiger sig med *det hellige* i livet, hvorfor han betegner den som religion. Dharma'en er med andre ord en *ateistisk* religion (læs artiklen: [Guder i Buddhadharma](#)).

Alligevel er der forskellige meget *hellige* Buddha-former eller Buddha-aspekter, som er visioner af *Det Hellige Bånd* (sanskrit: *samaya*) til Buddhanaturen, som man praktiserer indenfor Tantra på *Bodhisatva fartøjet*, også kaldet Mahayana. *Det Hellige Bånd* til Buddhanaturen manifesterer og udtrykker sig som *Devata* (eller: *Ista-devata*) på sanskrit og *Yidam* på tibetansk. 'Yi' betyder bånd og 'Dam' betyder hellig. 'Devatha' kunne oversættes som *guddommelighed*, hvilket dog ikke betyder, at der er en gud eller Gud som sådan. Det betyder, at der er noget, som *opleves* som helligt. De mange Yidam former symboliserer mange måder at forholde sig til sindets egen Buddhanatur. Det 'hellige' opleves, når du forbinder dig **indirekte** med din Buddhanatur gennem din Yidam praksis, sanskrit: *sadhana*. Hellighed er en følelse – og ikke noget absolut.

Når du får succes med din *sadhana*, vil du opleve en vision af vedkommende Yidam eller Buddha-aspekt. Ved denne hellige vision bliver din forbindelse til din Buddhanatur nu **direkte**. Men selvom der er tale om hellige visioner, er der bestemt ikke tale om Gud for de, som praktiserer buddhistisk Tantra. Uheldigvis for forståelsen af emnet, oversætter mange lærde 'det hellige bånd' som 'guddomme' – engelsk: *deities*. Det er blevet til endnu en misvisende oversætter tradition. Det giver desværre anledning til en vis begrebs forvirring.

Det er de færreste, som udfører Yidam *sadhana* – eller Tantra i øvrigt. Så alle disse Buddha'er og Bodhisatva'er er for de fleste ligesom mystiske eksistenser i andre dimensioner, som de kan modtage velsignelse fra.

Måden man holder båndet på kaldes *damtsig* på tibetansk (sanskrit: *samaya*). Læs artiklen: [Samaya - forbindelse](#), udtrykt i Tantra *løfter*. Indenfor Hinayana er der ikke *samaya*, men det hellige findes forbundet med alt, som har med Buddha Sakyamuni at gøre. Løfter til individuel befrielse (sanskrit: *pratimoksha*) og *Bodhisatva* løfterne fra Mahayana anses således også for hellige, som ikke blot beskytter mod usund (sanskrit: *akushala*) karma og ondsindethed men også *velsigner* livet direkte ved sit tilstedevær i strømmen af sind (sanskrit: *santana*). Den usunde karma fjernes ikke, men udsættes til senere.

Så det hellige forbindes i Dharma'en ikke med et guddommeligt væsen, men med din egen integration i *Bodhicitta*. *Bodhicitta* (det lyse sind) er betegnelsen på den funktion sindet får, når der ingen tilknytning er til oplevelserne – eller nogen som helst slags identifikation med dem. Det vil sige at kunne lide oplevelserne – eller føle afsky for dem – eller være

lige glad. Det sidste kan for eksempel betyde at være lige glad med andre sansende væsners lidelser, hvorfor også ligegyldighed betegnes som tilknytning og identifikation, selvom det ligner en form for ikke-tilknytning. Disse tre tilknytningsformer viser, hvor fanget vi er i vores oplevelser. Bemærk, at disse basale tilknytninger foregår allerede i den anden skandha, sanskrit: *vedana*. Vi hænger instinktivt fast i vores oplevelser. Det er skam ikke spor nemt at give slip. Men det er i den forbindelse, at du vil opleve hellighed. Det er følelsen af at have forbindelse med sin egen Buddhanatur. En følelse af integration. Tilflugt i Buddha betyder tilflugt i Buddhanaturen. Det vil sige grundlaget for dit sind; eller din evne til at kunne opleve, føle og få viden. Og at kunne rumme alt og alle.

Tilknytning og identifikation

Tilknytning og identifikation gør din følelse for andre selektiv. Det er en instinktiv overlevelseshætte strategi, kan man sige. Men først og fremmest er det en alvorlig indskrænkning af din medfødte følsomhed og åbenhed. Derfor siges det, at Bodhicitta er hudløs følsom og grænseløst medfølelse. Det kan faktisk virke lidt skræmmende – eller meget skræmmende – med al den rummelighed, åbenhed og følsomhed, så man er nødt til at vænne sig til det. Ellers er det en meget lang vej til Nirvana. Eller man flygter langt væk i angst for personlig tilintetgørelse (angst for tomhed). En instinktiv eksistentiel angst, som nødvendigvis vil vise sig, når man overskrider sin instinktive selektive tilknytning og identifikation med folk, ting og ejendom, som man plejer at føle sig tryk ved. Så Bodhicitta er en medfødt gave, men du er adskilt fra den ved din ligeså medfødte angst for tomhed. Det er derfor, at der er så få helgener i verden. Det vidunderlige Bodhicitta er i første omgang skræmmende og får folk til at stikke af i angst for tomhed. Så det er **virkeligt svært** at vænne sig til Bodhicitta.

Tilflugten i Buddha beskytter dig mod denne eksistentielle frygt og muliggør, at du kan identificere dig med Bodhicitta i stedet for den **instinktive** opfattelse af dig selv som adskilt fra verden og i fare. Husk, at du er alligevel **altid** i fare, levende eller død, og har brug for Tilflugtens beskyttelse og en retvisende erkendelse af Bodhicitta. Husk også på, at det er et helt personligt problem, du har. Du kan ikke gemme dig i en gruppe af mennesker og undslippe den vej. Der er ingen anden udvej end Bodhicitta. Men du kan glæde dig over, at du kan identificere dig med dit Lyse Sind. Identifikation er ellers et stort problem og en *forhindring* for befrielse, men i forbindelse med Bodhicitta bliver problemet til en løsning. Men ikke en **nem** løsning. Det kan ikke undre, at vi må overvinde noget instinktivt, og at det i sagens natur er svært. Bemærk, at det ikke er svært at få øje på problemet. Også løsningen forekommer indlysende.

Ved at søge tilflugt i Buddha, din egen Buddhanatur, dit medfødte og altid tilstedeværende Bodhicitta, skabes en bro, en beskyttelse og en forbindelse mellem din nuværende situation og dit basale sind, hvis karakter er Buddhanatur. Nirvana er utroligt tæt på (læs om: *de fire fejl*). Ved at søge

tilflugt i Buddhadharma får du adgang til den befriende anskuelse og mulighed for at bruge de frigørende metoder – især meditation – som vil bringe dig til en situation, hvor virkelig indsigt i dit sind og dets virksomhed vil vise sig, så befrielse og oplysning følger. Det kan alt sammen godt tage meget lang tid, men ved at søge tilflugt opstår en forbindelse, både med den historiske Buddha Sakyamuni, som levede for så længe siden, og med din egen Buddhanatur, som opleves som velsignelse og virker som beskyttelse mod de eksistentielle problemer eller udfordringer, som uundgåeligt vil følge i hælene på udvikling af uselvished og medmenneskelighed. Men husk på, at du skal ikke **tro** på Buddha's Lære; du skal helst **forstå** den.

Tilflugt i Buddha og hans Dharma er således afgørende, men der er traditionelt også en tilflugt i *Sangha'en*.

Sangha

Buddha fik hurtigt mange elever, som han organiserede, hvilket blev til *Sangha*, sanskrit-ordet for samfund. Sangha er først og fremmest munkene og nonnerne, i en ophøjet forstand er Sangha'en *Bodhisatva'erne* (det vil sige: **helgener**) på de højeste trin, sanskrit: *bhumi*. Det er fra syvende bhumi og opefter, som karakteriseres ved, at Bodhisatva'erne her ikke kan miste deres hidtidige fremgang, dyder (*punyas*) og erfaring med vished, sanskrit: *pradjña*. Så kaldes det *Arya-sangha*. Den Ædle Sangha. Pointen er, at munkene og nonnerne godt nok lever et helligt liv, hvor de bestræber sig på ikke at skade noget sansende væsen, men de er jo nødvendigvis på forskellige trin i udviklingen af Dharma. Nogle er begyndere, og kun få har plukket frugten af træning og indsigt. De fleste munke og nonner befinder sig et eller andet sted midt imellem.

Det kan derfor synes svært at identificere sådanne ikke-erkendte personer som tilflugt. Det synes logisk i stedet at søge tilflugt hos folk, som har plukket frugten af Dharma. Det er især vigtigt indenfor Mahayana, fordi vores Dharma-lærer helst skal besidde en levende forståelse af tomhedsnaturen, sanskrit: *sunyata* (læs om *sunyata* i artiklen: **Om opfattelsen, kapitel 4**).

Med udtrykket 'den ædle Sangha' menes der Bodhisatva'er, som har virkeliggjort de vigtigste aspekter ved *Bodhicitta*. Der tælles almindeligvis 10 trin, sanskrit: *bhumis*, i sådan virkeliggørelse. Tilflugtens Bodhisatva'er hører hjemme i de sidste fire bhumis og kaldes derfor *Maha-satvas*, de storsindede. Ved den formelle Tilflugt indenfor Mahayana er det derfor den ædle Sangha, som vi søger tilflugt hos. Munkene og nonnerne er kun en del af Tilflugten på en symbolsk måde, fordi de har taget det på sig at passe godt på Dharma'en. Når de buddhistiske munke og nonner forsvandt fra et område, gik også Dharma'en langsomt til. Det er klostrene, som opretholder den store Lære samling i de buddhistiske kulturer.

Hvad angår dig selv, er Sangha'en de mennesker, som overdrager transmissionen til dig, instruerer dig og træner dig, samt de lærlinge, som også er i lære hos dine Lamaer. Husk denne eksistentielle betydning. Det buddhistiske samfund i en bredere forstand er ikke Sangha på samme måde.

De 3 skatte

Således etablerede Buddha Sakyamuni *De 3 Ædelsten* eller *Juveler*, nemlig Buddha, Dharma og Sangha. Ved både sit historiske eksempel og sin tilstedeværelse som inkarneret Buddha, demonstrerede han Buddha'en, som alle kan søge tilflugt hos, fordi vi alle har samme Buddha-natur som Buddha Sakyamuni.

(Vi har den samme Buddhanatur som Buddha Sakyamuni, ligesom Sjælland og Skåne har den samme natur, selvom Sjælland og Skåne er to forskellige landskaber. Man kan også sige, at to biler fra folkevogns fabrikken er ensartede, uden at der behøver at være en kæmpestor Moderfolkevogn, som indeholder alle folkevogne i verden, og som din egen folkevogn kun er en del af. På den anden side er din egen Buddhanatur ikke spor forskellig fra Buddha Sakyamuni's. De to udgaver kan derfor godt siges at være identiske, men der er ikke 'mere' Buddhanatur i Buddha Sakyamuni end i lille dig. Og udover det identiske giver det ikke mening, at tale om en 'fælles' Buddhanatur, fordi det er ikke det, som erfares. Du vil finde din egen Buddhanatur på et eller andet tidspunkt, men når du overvejer, at alle andre også besidder Buddhanatur, har du en oplevelse i dit eget sind med dette sinds Buddhanatur. Du kommer aldrig til at opleve andres oplevelser, fordi du oplever ved dit eget sind. Undskyld denne filosofiske indskydelse i fortællingen, men det er vigtigt at forstå denne forskel på klassisk Buddhadharma og Hindu *Vedanta*.)

Buddha viste, at han selv havde virkeliggjort sin egen Buddha-natur, og at alle andre også besidder den selv samme. Faktisk kan ingen få liv og inkarnation uden denne baggrund. Ligesom kosmos ikke kan udfolde sig uden et verdensrum.

(Uden *Buddhanaturen*, kan man ikke opleve noget, fordi denne sindets grundlæggende natur er både grundlag og betingelse for enhver oplevelse. Grundlaget er sindets rummelighed, sanskrit: *alaya*, og betingelsen er bevidsthed, sanskrit: *vidjñana*, eller sindets klarhed.. Sindets rum og klarhed er definitionen på Buddhanatur.)

Ved sin Dharma instruerer han i, hvad man må opgive, og hvad man må virkeliggøre for selv at blive befriet og oplyst. (Afvikling og udvikling.)

Ved sin Sangha viser Buddha Sakyamuni, hvordan man understøtter *oplysnings-arbejdet*, fremelsker resultater og formidler videreførelsen af transmissionen. (Med oplysnings-arbejdet mener jeg den indsats, som skal til for selv at blive oplyst ligesom Buddha Sakyamuni.) Derfor søger man både tilflugt hos Buddha, i selve anskuelserne og træningen, altså Dharma'en, og i de betingede mennesker, som indehaver transmissionen og formidler den, altså Sangha'en.

Absolut og relativ

Tilflugten i Buddha kaldes *absolut*, sanskrit: *paramartha*, da alt så at sige foregår inde i Buddha'en, uden at Buddha essentielt ændres. Tilsyneladende befinder vi os jo alle midt inde i Buddha-naturen og naturen, som omgiver os, er såmænd også Buddha-naturen, når du undersøger det nærmere. Sådan er det, fordi uanset hvorhen, du gløder, ser du kun dit eget sind, hvis essens er Buddha-naturen. Sådan er det, fordi det, som du oplever, er sansninger (sanskrit: *sparsa*). Sansninger er sindets virksomhed, og essensen af sindets virksomhed er Buddha-naturen. Med ordet *Buddha-naturen* menes der som sagt sindets rum og klarhed. (Læs artiklen: *Om opfattelsen, kapitel 1, om Buddha-naturen*.)

Dette er ikke stedet til at diskutere, om dine oplevelser er virkelige eller ej i en traditionel forstand. Dine oplevelsers virkelighed er først og fremmest en virksomhed i sindet, som defineres som de 5 *skandha'er* i klassisk Dharma. Dine oplevelser opstår på grund af denne virksomhed. Denne virksomhed foregår et sted. Ikke inde i dit hoved, men inde i dit sinds rummelighed og klarhed. Inde i Buddhanaturen. Om din oplevelse af verden i dit sind så er retvisende, hvad angår at gengive verden udenfor dit sind og sanser korrekt i dit sind, er i denne sammenhæng underordnet. Pointen er, at din egen Buddhanatur omfavner hele din oplevelse og alle dine oplevelser, uanset deres form og kvalitet. Uanset om sindets gengivelse af verden er realistisk.

Tilflugten i Dharma'en og Sangha'en er *relativ*, sanskrit: *samvriti*, fordi de er relative størrelser, for eksempel kan Dharma misforstås, og der er naturligvis altid politik, når der er samfund (*Sangha*). Både Dharma og Sangha befinder sig på kamp-pladsen, hvor alle udsættes for *karma*, hvilket vil sige i dagligdagen, så det er også derfor, at en vis faglighed er påkrævet, især da sansen for det hellige i livet alt for nemt mistes i kamp. Dharma'en handler dog om konfrontation, men man skal gå til den med *ahimsa* – en ikke-voldelig indstilling præget af vågent nærvær (sanskrit: *smriti* - tibetansk: *drenpa*). Det er almindeligt at kalde 'smriti' for 'mindfulness' - skønt det er en dårlig oversættelse. Læs artiklen: *De 4 fæstelser for vågent nærvær*).

Der er mange modsætninger og udfordringer i livet, som må gennemgås og overstås med omtanke, sindighed og rummelighed, selvom der er kræfter og idiosynkrasier, som man end ikke troede, at man havde på lager i sit sind, og som udspiller sig, når de stimuleres, så man bliver optændt, og karma-

branden rigtig kan sprede sig, var det ikke for den fredelige og sindige Tilflugt, som man påkalder, før man bliver altfor grebet af sit eget *karma-cirkus*. Buddha-vejen er fredens vej og vejen til vished. Hvis du selv vælger at ville søge den, vil den også være der i dagligdagen – i nu'et. Derfor påkalder man Tilflugten. Der er et element af hengivenhed, sanskrit: *sraddha*. Det er fordi man fastholder tilflugten frem for tilknytning og identifikation med oplevelserne af verden, sanskrit: *samsara*. Det føles godt, ikke mindst fordi du undgår problemer i verden, som ikke behøver at opstå, og fordi din hensigt bliver gavnlig, uvildig og venlig.



2 Stol på værktøjet

- og brug det rigtigt ...

Dharma'en er ikke en tro, men et *værktøjs-sæt* til hjælp for dem, som ønsker at udføre det åndelige eller eksistentielle arbejde med at fjerne forhindringerne for befrielse og oplysning. **Dharma'en er faktisk en systematisk måde at tvivle på**, nemlig om man nu *er*, som man tror, at man er, og om verden virkelig *er*, hvad den udgiver sig for at være. Dharma'en er et fag om, hvordan man udfører oplysnings-arbejdet i sit eget liv på den rigtige og bedste måde. Buddhas Lære er kun en trosretning for dem, som ikke kender tilstrækkeligt til den, herunder – desværre – mange buddhister.

Man tror ikke på noget *utroligt* som grundlag for Dharma'en. Man stoler på, at det rigtige ingen-ting, *sindets grundlæggende natur*, i bund og grund er godt, skønt på en måde – helt vildt. Det kan man gøre, fordi man *selv* undersøger det (man undersøger sindet indgående i den analytiske fase af *vipashyana meditation*). Man forlader sig ikke på et tvivlsomt rygte. Det vilde er, at sindet er et hav af muligheder og derfor under visse omstændigheder er

i stand til alt – også alt ondt, dårligt, usundt og skadeligt, rædsomt, forfærdeligt eller afskyeligt.

Man søger *tilflugt* i Buddha, Dharma og Sangha, fordi de 3 Ædelsten kan give en vis beskyttelse til – når man benytter sig af disse 3 skatte i sit liv – at man vælger de rigtige muligheder, indtil man selv bliver frigjort, og at de vil hjælpe under vejs i ens egen udvikling. Tilflugten skal etableres og vedligeholdes for at virke. Den virker ved, at opmærksomheden retter sig i retning af Dharma, som det hedder, når man formelt søger Tilflugt og erklærer tilflugts formularen. Det er den enkle logik. Så, der er intet kunstigt ved tilflugten, undtagen for kunstige person typer. Imidlertid er vores tidsånd kunstig og vores kultur har i almindelighed mistet en uskyld og ligefremhed, hvormed tilflugten gerne skulle søges. Så for de fleste af os, er tilflugt noget nyt som en religiøs handling. Gør det derfor enkelt og med friskhed, forståelse og følelse. Gør det godt.

Transmission

Tilflugten er en del af transmissionen. Den giver således både velsignelse og beskyttelse, *som var det Buddha Sakyamuni selv*, som giver tilflugt. Det er ved Tilflugts-ceremonien, at man etablerer en direkte og levende forbindelse til Buddha Sakyamuni's egen oplysning.

Al praksis, sanskrit: *sadhana*, starter med at træningens eller ritualets udøver søger tilflugt i Buddha, Dharma og Sangha. Det *formelle* er psykologisk vigtigt. Ved formel tilflugt forpligter man sig over for sig selv og De 3 Ædelsten. Man må derfor forinden have besluttet sig for at ønske Buddha-tilstanden, at ville gå i Buddhas spor og at søge de 3 Ædelstens sikring og støtte undervejs. Søger du ikke tilflugt, før du starter en *sadhana*, tager du hverken dit sind, din karma eller Dharma'en alvorligt. Den formelle Tilflugt er et vigtigt virksomt middel, sanskrit: *upaya*, mod indbildning, sanskrit: *ahamkara* (se også under: *rahu*).

Indenfor Tantra søger man også tilflugt i *De 3 Rødder*. Det vil sige Lama, Yidam og Beskytter, sanskrit: *Dharmapala*. (Indenfor Nyingma traditionen er det *Dakini'en*, som er den tredje rod.) Lama'en er indenfor Tantra en mester, hvis instruktioner må følges ubetinget, fordi denne kunst er farlig på flere måder. Yidam er en særlig metode til at forbinde sig med sin egen Buddhanatur. Beskytter, sanskrit: *Dharmapala*, er en anden praksis form, hvorved 'Det Lyse Sind' – sanskrit: *Bodhicitta* – beskytter sig selv eller forbliver et åbent sind og hjerte, selv i ekstremt vanskelige situationer. Det er faktisk ret vildt, så derfor ser Dharma beskytterne også ret heftige ud. De skal kunne indeholde klustersindet og forvandle det til intuitiv vished, sanskrit: *djñana*. Derfor ser de så ophidsede ud med udspillede øjne og så videre midt i et flammehav. Ved identifikation med sådanne Dharmapalas er det nemt at forestille sig al sin egen lidenskabelige følsomhed i denne form, som synes velegnet til opbevaring af vildskab på grund af sit heftige udtryk.

Dharmapala's kvalitet er at fjerne enhver tilknytning med disse lidenskabelige følelser, sanskrit: *kleshas*, og i stedet demonstrere deres karakter af *djñana*. Dharmapala praksis er noget ganske særligt indenfor Tantra. Metoden bruges ikke indenfor Sutra. (Læs artiklen: [Tantra – en særlig kunst.](#))

Tillid

Man søger ikke tilflugt uden tillid, og i Dharma'en er netop det en stor udfordring og en del af træningen. **Tillid opstår naturligt, når al tvivl er fjernet og blevet meningsløs** ved din private undersøgelse af sindet, din egen træning og ved din modtagelse af Transmissionens velsignelse. *Man får ikke fuld tillid, før man selv har konstateret, at anskuelserne er rigtige og at træningen virker.* Det er dumt at tro noget andet.

Man går heller ikke i lære uden tillid. Derfor må man sikre sig, at Lama'en er god. Det er en anden slags tillid. Der er heldigvis stadig mange gode Lama'er i verden, og i reglen har de også et ry, så check selv efter. Indenfor Mahayana efter Sutra metoden fungerer Dharmalæreren som træner eller coach, sanskrit: *kalyanamitra*, det vil sige som rådgiver. Kalyanamitra betyder en åndelig ven. Indenfor Mahayana efter Tantra metoden fungerer Lama'en som mester ifølge *mesterlæren*.

En tillid på trods af tvivl duer ikke. Et hvert tvivlsomt aspekt skal undersøges, indtil man er sikker på, at der ikke er grund til tvivl. *Først da slapper sindet helt af.* Tvivl er en af de 51 samskaras, blandt de 6 vigtige kleshas (se remsen: **De 51 samskaras**). Tvivl er beslægtet med mistro. Et usikkert sind er et forgiftet sind. Man er nødt til at være *sikker* for at kunne gennemskue sine egne illusioner og tilknytnings-mønstre. *Vished* i betragtningsmåde, ritual og udøvelse er en af fagets færdigheder. Der skal ikke herske tvivl om noget i Dharma'en. *Husk derfor at spørge.*

Velsignelse

I reglen er det **Lama'ens velsignelse**, d. v. s. velsignelsen fra Transmissionen, som får folk til at søge tilflugt. Det er OK, da man må formode, at der er en vis *intuition* tilstede ved lejligheden. I så fald vil man bagefter opdage alt muligt, som virker tvivlsomt. Det er også OK, men derpå må man følge anvisningen ovenfor, om hvordan man fjerner tvivl ved sin egen undersøgelse eller efterforskning.

Tvivl er næsten *vigtigere* end tillid, for hvis du ikke fjerner den, vil den stadig virke i sindet og tilsløre muligheden for erkendelse. Hvis den

undertrykkes, vil den virke alligevel fra *samskara skandha* (i betydningen: *underbevidstheden*, læs herom på siden: *De 5 skandha'er* om den 4. skandha, *samskara skandha*). Det kan godt være, at tro kan flytte bjerge, men tro kan ikke fjerne tvivl – tro kan kun skubbe tvivlen i baggrunden. Når alt er undersøgt udtømmende, og der ikke er flere spørgsmål tilbage, er der heller ikke grund til tvivl.

Så hvis du i den situation stadig har tvivl, skyldes det din motivation. Enten søger du faktisk slet ikke Nirvana – eller måske trænger du i virkeligheden til terapi til at løse op for trauma'er og andet vraggods fra fortiden, som besværer dig og gør dig ked af det.

Hengivenhed

Religiøs tro eller hengivenhed skal der dog til for at nå frem til et *paradis*, når du dør. Udtrykket 'tro' er imidlertid ikke helt retvisende i sammenhæng med Buddha-Dharma. Hengivenhed viser bedre, hvad det handler om – sanskrit: *sraddha*. Et buddhistisk paradis – som for eksempel *Sukhavati* – er blot et *helle* for en tid, men et meget givtigt helle, som ikke besværes af stofskifte, erotik og dårlig etik, men velsignes af *Bodhicitta* og Buddha's Dharma. Sukhavati er som en drøm eller vidunderlig vision, men dette sted er ikke blot en sindstilstand. Det er en hel verden med usædvanlige kvaliteter. Så selv paradis varer ikke ved, men varer blot utroligt længe. Sukhavati er ikke det endelige mål, men blot en pause i samsara. For mange mennesker er det dog en meget tiltrængt pause...



Karmapa om tilflugt

"Vi behøver ikke at tilbede. Vi behøver ikke at idealisere Buddha. Det eneste vi behøver er, at lære fra hans eksempel. Det er den virkelige tilflugt, tror jeg nok, fordi der er intet bedre eksempel på, hvordan han fuldendte sin metode."

[Karmapa Thrinle Thaye Dordje, 15. december 2017.]