Spejlet

Et råd om tilstedeværen og medviden[1]

Hyldest til mesteren!

En udøver af *Dzog-chen* må have præcis tilstedeværen og medviden. Selv hvis man har modtaget utallige belæringer om virkelighedens natur, vil disse – indtil man virkelig kender sit eget sind og kan styre det ud fra denne medviden – intet andet være end blæk på papir eller endnu et emne til diskussion blandt de lærde og ikke afføde nogen mulighed for forståelse af den virkelige mening.

I *Dzog-chen-tantra*en, *Kun-byed rgyal-po*[2], siges det således: "Sindet[3] skaber såvel *saṃsāra* som *nirvāṇa*, og derfor er det nødvendigt at kende denne Konge – skaberen af alt".

Vi siger, at vi vandrer fra fødsel til fødsel i denne urene og illusoriske vision, kaldet *saṃsāra*, men i virkeligheden er det kun vort sind, der vandrer.

[1]Tilstedeværen og medviden er oversættelser af de tibetanske begreber *dran-pa* (sanskrit: *smṛti)* og *shes-bzhin* (skrt.: *saṃprajanya*).
[2]*Kund-byed rgyal-po*, på sanskrit *Kulāya rāja tantra* er den vigtigste tantra i "serien om sindets natur", *sems-sde*, indenfor *rDzog-chen*.
[3]Med sindet menes i dette tilfælde "sindets oprindelige tilstand".

Ligesådan er det alene vort rensede sind, der virkeliggør den rene Oplysning[1].

Vort sind er grundlaget for alt, og fra sindet opstår alt, *saṃsāra* og *nirvāṇa*, almindelige skabninger og De Oplyste[2].

Overvej den måde forskellige væsner genfødes på i den urene vision, der kaldes *saṃsāra*: Selv om sindets essens og sande natur fra begyndelsen er fuldstændig ren, er der ikke desto mindre – fordi det rene sind midlertidigt er sløret af uvidenhedens urenhed – ingen selv-erkendelse[3] af vor egen tilstand. I kraft af denne manglende selv-erkendelse opstår illusoriske tanker og handlinger, skabt af vore lidenskaber[4]. Således ophobes de forskellige negative *karmiske*[5] betingelser, og da disse uundgåeligt modnes, lider man bittert og fødes igen og igen i de seks verdeners[6] eksistensformer. Således er ikke-erkendelsen af ens egen

[1]"Oplysning" er en oversættelse af det tibetanske ord *sangs-rgyas* som igen er en oversættelse af sanskrit-ordet *Buddha*. *Sangs* betyder "vågen", *rgyas* betyder "som udvider sig".
[2] Det vil siger Buddhaerne.
[3]"Ingen selv-erkendelse" er en oversættelse af det tibetanske udtryk *rang-ngo-ma-shes*, som mere bogstaveligt oversat betyder: "selv-kerne-ikke-viden"
[4]"Lidenskaber" er en oversættelse af det tibetanske *nyon-mongs* (skrt.: *kleśa*), der også oversættes "sindsgifte", hvoraf de fundamentale er "vrede", "begær" og "uvidenhed".
[5]Med karma menes loven om årsag og virkning i det enkelte individs liv.
[6]De seks verdener, skabt af lidenskaber: Gudeverdenen, *deva-loka*, skabt af tilknytning, halvgudeverdenen *asura-loka*, skabt af misundelse, menneskeverdenen, skabt af stolthed, dyreverdenen, skabt af uvidenhed, "de sultne ånders verden", *preta-loka* , skabt af begær, og helvedsverdenen, skabt af vrede.

tilstand årsagen til nye genfødsler, og i kraft af årsagen bliver man en slave af illusioner og adspredelser. Betinget af sindet bliver man stærkt tilvænnet illusoriske handlinger.

Det samme gælder for Den fuldkomne Oplysnings vedkommende. Hinsides vort eget sind vil der ikke opstå noget blændende lys, der udefra vil skinne ind og vække os. Erkender man sin egen iboende årvågenhed som ren fra begyndelsen og kun midlertidigt formørket af uklarhed, og opretholder man tilstedeværen i denne erkendelse uden adspredelser, da vil alle urenheder opløses. Dette er vejens essens.

Da manifesterer det oprindelige grundlags iboende natur af store renhed sig, og man erkender den og mestrer den som en gennemlevet erfaring.

Denne oplevelse af virkelig medviden om den ægte, oprindelige tilstand, eller den sande årvågenhed i denne tilstand[1], bliver kaldt *nirvāṇa*. Så den oplyste tilstand er intet andet end ens eget sinds rensede tilstand.

Netop af denne grund sagde Padma Sambhava: "Sindet er skaberen af såvel *saṃsāra*, som *nirvāṇa*. Uden for sindet eksisterer hverken *saṃsāra* eller *nirvāṇa*".

[1]"Den oprindelige tilstand" er en oversættelse af det tibetanske *gnas-lugs*, "årvågenhed" er en oversættelse af det tibetanske *rig-pa* (skrt.: *vidyā*), to helt centrale begreber i *rDzog-chen*.

Har man forstået, at sindet er grundlaget for såvel *saṃsāra* som *nirvāṇa*, følger det, at alt, hvad der syntes konkret i denne verden, al den tilsyneladende soliditet i væsnerne selv, ikke er andet end ens eget sinds illusoriske vision. Ligesom en person, der lider af en galdesygdom, ser en muslingeskal som gul, selv om man rent faktisk objektivt kan se, at dette ikke er dens virkelige farve, på samme måde opstår – som følge af de forskellige væsners specielle karmiske betingelser – de forskellige illusoriske visioner.

Møder man således et væsen fra hver af de seks eksistensformer på bredden af den samme flod, da vil ingen af disse opleve floden på samme måde, idet de hver især vil være underkastet forskellige karmiske betingelser. Væsner fra de varme helveder vil se floden som ild, de fra de kolde helveder vil se den som is, væsner fra de sultne ånders dimension vil se floden som blod, vanddyr vil se den som et levested, menneskene vil se floden som noget drikkeligt, imens halvguderne vil opleve den som et våben og guderne som nektar.

Eksemplet viser, at i virkeligheden eksisterer intet som noget fuldstændigt konkret og entydigt. Forstår man, at roden til *saṃsāra* i virkeligheden er sindet, må man trække denne rod op. Ved at erkende, at sindet i sig selv er oplysningens essens, opnår man befrielse.

Når man således har fået medviden om, at grundlaget for *saṃsāra* og *nirvāṇa* udelukkende er sindet, da beslutter man at praktisere. På det tidspunkt er det nødvendigt opmærksomt og uden tøven at fastholde en vedvarende tilstedeværen i medviden uden at lade sig adsprede.

Hvis man, som eksempel, ønsker at stoppe en flods løb, må man blokere det ved flodens udspring, da dens strøm på denne måde helt sikkert vil blive stoppet. Hvorend man ellers måtte forsøge at stoppe strømmen, vil man ikke opnå dette resultat. På samme måde, hvis vi ønsker at fælde *saṃsāras* træ, så må vi skære ved roden i det sind, som har skabt det; ellers ville der ikke være nogen vej til frigørelse fra *saṃsāra*. Såfremt vi ønsker at opløse alle lidelser og forhindringer, som udspringer fra vore negative handlinger, må vi overskære roden til det sind, der skabte disse.

Gør vi ikke det, vil nok så mange fortjenstfulde handlinger, det være sig kroppens eller talens, kun være til gavn i et flygtigt øjeblik. Desuden vil de negative handlinger, hvis de ikke er skåret bort ved deres rod, atter kunne hobe sig op pany. Fuldstændig som et træ ikke vil gå ud, men uden nogen tvivl gro videre, hvis man – i stedet for at fælde træet ved roden – beskærer det med en kvist her og en gren dér.

Hvis sindet, kongen, der skaber alt, ikke forbliver i dets naturlige tilstand, da vil selv de tantriske metoder som den udviklende og den fuldkommengørende fase[1] og frem-

[1]På *tantra*-vejen anvendes to principielle metoder: Udviklingsfasen (*bskyed-rim*) og fuldkommenhedsfasen (*rdzog-rim*). Den første praksis består i gennem visualisering, mantra-fremsigelse og særlige kropsstillinger, *mudra*, at "skabe" et guddommeligt symbol på den oprindelige tilstand, en *yi-dam* , og dennes rene dimension, en *mandala*. Under "fuldkommenheds-fasen" bliver hele den visualiserede rene dimension genoptaget som den indre "kroppens mandala", og der mediteres på kroppens immaterielle kanaler, *nadi*, hvorigennem energien cirkulerer, og de forskellige centre for energien, *chakraerne*.

sigelse af mange mantraer ikke være vejen til den fuldstændige befrielse. Hvis man ønsker at erobre et land, må man undertvinge kongen eller magthaveren i det land. Blot at overvinde en del af folket eller nogle embedsmænd opfylder ikke ens mål

Hvis man ikke fastholder en vedvarende tilstedeværen, men lader sig dominere af adspredelser, vil man aldrig blive befriet fra det endeløse *saṃsāra*. På den anden side, hvis ikke man lader sig dominere af uopmærksomhed og illusioner, men har selvkontrol og ved, hvordan man fortsætter i den sande tilstand med en tilstedeværen i medviden, da forenes i en selv alle belæringers essens og alle vejes udspring.

Fordi alle den dualistiske visions elementer, såsom *saṃsāra* og *nirvāṇa*, lykke og lidelse, godt og ondt og så fremdeles, opstår i sindet, kan vi slutte, at sindet er deres fundamentale grundlag. Vejens grundlag og praksissens bærende princip er derfor også ikke-adspredthed.

Det var ved at følge denne, den højeste vej af vedvarende tilstedeværen, at fortidens Buddhaer opnåede befrielsen, ved at følge denne vej vil fremtidens Buddhaer opnå befrielse, og ved denne sande vej er denne tids Buddhaer befriede. Uden at følge denne vej er det ikke muligt at opnå oplysning.

Derfor – fordi denne vedvarende tilstedeværen i den sande tilstand er alle vejes essens, roden til al meditation, konklusionen af al spirituel udøvelse, saften af alle esoteriske metoder, de højeste belæringers hjerte – er det nødvendigt

at søge at fastholde en vedvarende tilstedeværen uden at lade sig adsprede.

Hvad der menes hermed er: Følg ikke fortiden, foregrib ikke fremtiden, følg ikke nuets illusoriske tanker, men vend dig indad og betragt din egen sande tilstand, og oprethold medviden om denne, som den er, hinsides "de tre tider"s begrebsmæssige begrænsninger.

Man må forblive i den naturlige tilstand uden at forsøge at rette på den. Fri af bedømmelsens urene skelnen mellem at være og ikke være, have eller ikke have, godt og ondt og så fremdeles.

Den store Fuldkommenheds[1] oprindelige tilstand er i sandhed hinsides "de tre tider"s begrænsede begreber. Men de, som netop er begyndt at praktisere, har under ingen omstændigheder endnu denne medviden og vil finde det vanskeligt at opleve erkendelsen af deres egen tilstand. Det er derfor meget vigtigt ikke at lade sig adsprede af tanker fra "de tre tider".

Hvis man for at undgå adspredelse prøver at fjerne alle tanker, og bliver fastholdt i sin søgen efter enten den rolige tilstand eller en følelse af glæde, er det nødvendigt at huske, at dette er en vildfarelse, idet selve den fastholdelse, man er optaget af, intet andet er end endnu en tanke.

[1] "Den store Fuldkommenhed" er en oversættelse af det tibetanske *rDzog-pa-chen-po*

Man skal afspænde sindet, og opretholde en årvågen tilstedeværen i ens egen tilstand uden at lade sig beherske af nogen tanke. Når man er virkelig afspændt, finder sindet sig selv i den naturlige tilstand.

Hvis tanker, gode eller dårlige, opstår i den naturlige tilstand, skal man – hellere end at prøve at bedømme, om man er i den rolige tilstand eller i en bølge af tanker[1] – blot anerkende alle tanker med årvågen tilstedeværen i selve tilstanden.

Når tanker simpelt hen anerkendes med nøgen opmærksomhed, da afspændes de ind i deres egen sande tilstand. Når medviden om tankernes afspændthed indfinder sig, må man ikke glemme at holde sindet tilstedeværende. Bliver man adspredt og ikke blot anerkender tankerne, da er det nødvendigt at bruge mere opmærksomhed på at gøre medviden virkelig tilstedeværende.

Hvis man finder, at der opstår tanker om selve det at befinde sig i den rolige tilstand, må man – uden at opgive sindets enkle tilstedeværen – fortsætte med at iagttage tankens bevægelse i sig selv.

På samme måde, når ingen tanker rejser sig, må man fortsætte sin tilstedeværen i den enkle anerkendelse, der blot udviser nøgen opmærksomhed overfor den rolige tilstand. Hermed menes en vedvarende tilstedeværen i den naturlige tilstand, uden noget forsøg på at fastgøre denne i nogen begrebsmæssig indramning eller med forhåbninger om, at den opstår som særlig former, lys eller farver, men afspændt i denne tilstand, ikke adspredt af egenskaberne ved tankernes forgreninger.

1 "Den rolige tilstand" er en oversættelse af tibetansk *gnas-pa* og "bølge af tanker" er en oversættelse af tibetansk *'gyu-ba*

Selv hvis den, der begynder denne praksis, finder det vanskeligt at forblive i denne tilstand mere end et øjeblik, er der igen grund til bekymring. Uden ønske om at denne tilstand vil vare ved og uden frygt for dens fravær er det eneste nødvendige en fortsat ren tilstedeværen af sindet – uden at falde tilbage i den dualistiske situation, hvor et subjekt sanser en genstand.

Hvis sindet – til trods for at man opretholder denne simple tilstedeværen – ikke forbliver i den rolige tilstand, men hele tiden synes at blive overvældet af tanker om enten det forgangne eller det, som måtte komme, eller bliver forstyrret af sanserne såsom syn, hørelse etc., da må man prøve at forstå, at selve strømmen af tanker er ligeså substansløs som vinden. Forsøg på at fange vinden vil ligeså lidt lykkes som forsøg på at stoppe tankernes strøm; sådan kan den ikke afskæres. Derfor skal man ikke forsøge at blokere tanken og endnu mindre fornægte den som noget negativt.

I virkeligheden er den rolige tilstand sindets grundvilkår, mens bølgen af tanker er sindets naturlige klarhed i funktion; ligesom der ikke er nogen adskillelse mellem solen og dens stråler eller et vandløb og dets bølger, er der heller ingen adskillelse mellem sindet og tanken. Opfatter man den rolige tilstand som noget positivt, der skal opnås, og tankernes strøm, som noget negativt, der skal undgås og således bliver fanget i en dualistisk idé om noget, der skal

accepteres, og noget, der skal afvises, er der ingen vej til at overskride sindets almindelige, begrænsede tilstand.

Derfor er det essentielle princip: At anerkende med nøgen opmærksomhed uden at lade sig adsprede af hvilken tanke, der end måtte opstå, det være sig gode eller dårlige, vigtige eller uvigtige, og fortsat opretholde tilstedeværen i selve tankens bølgende bevægelse.

Når en tanke opstår, og det ikke lykkes at forblive i ro med denne tilstedeværen, eftersom andre tanker kan følge, er det nødvendigt at være dygtig til at anerkende det med ikke-adspredthed. "Anerkendelse" betyder ikke at se med sine øjne eller at danne sig en forestilling om det. Snarere menes der en nøgen opmærksomhed, der uforstyrret af "de tre tider"s tanker, og de sanseoplevelser, der måtte opstå, forbliver fuldt bevidst om denne "bølge" med en fortsat tilstedeværen af ægte medviden. Med dette menes absolut ikke, at sindet på nogen måde skal tilpasses ved at enten at forsøge at fange tanken eller blokere dens strøm.

Det er svært at lade denne ikke-adspredte anerkendelses nøgne opmærksomhed vare særligt længe for én, der lige er begyndt at praktisere dette. Dette skyldes de stærke mentale vanemæssige adspredelser, som vi har erhvervet os gennem talløse genfødsler siden begyndelsesløs tid. Hvis vi bare betragter den tid, vi har levet i dette liv, fra vi blev født til dette øjeblik, har vi stort set ikke gjort andet end at leve adspredt, og der har aldrig været en lejlighed til at øve tilstedeværen af medviden eller ikke-adspredthed. Indtil vi ikke længere er i stand til at falde tilbage i adspredelse, må vi derfor – hvis vi i kraft af manglende

opmærksomhed lader os beherske af ligegyldighed og forglemmelse – prøve med alle midler at blive opmærksomme på, hvad der virkelig foregår ved at basere os på sindets tilstedeværen.

Der findes ingen "meditation", der overgår denne vedvarende forbliven i ens egen sande tilstand med tilstedeværen af den rolige tilstand eller med tankernes bølgende bevægelse. Udover erkendelsen med nøgen opmærksomhed og fortsættelsen af ens egen tilstand, er der intet at søge efter, der er specielt godt eller specielt klart.

Hvis man håber, at noget vil opstå uden for en selv i stedet for at fortsætte tilstedeværen i ens egen tilstand, da er det ligesom i ordsproget, der fortæller om den onde ånd, som kommer til den østlige port, mens løsesummen, der skal købe ham bort, bliver sendt til den vestlige port. I sådan et tilfælde vil man – selv om man tror, at man mediterer – bare trætte sig selv for ingenting. Så at vedvare i den tilstand, man finder inde i sig selv, er det allervigtigste.

Hvis man overser det, man har inde i sig selv, og i stedet søger noget andet, da bliver man som tiggeren, der bruger en ædelsten som pude, men som uden at kende dens værdi må lide megen møje ved at tigge almisser for at overleve.

Derfor forsætter man uden at blive adspredt og uden at glemme at bevare medvidens tilstedeværen – idet man bevarer tilstedeværen i ens egen tilstand og iagttager tankens bevægelse uden at bedømme, om denne tilstedeværen er mere eller mindre klar, og uden at betragte den rolige til-

stand og tankens bevægelse som noget, hvoraf den ene skal accepteres og den anden forkastes, helt uden at være betinget af ønsket om at ændre på noget som helst. Styrer man sig selv på denne vis, vil man indhøste praksissens essens.

Nogle mennesker bliver forstyrret, når de hører den støj, der forekommer ved andre menneskers gøren og laden, og bliver irriterede over dette, eller de skaber sig mange illusioner ved at lade sig adsprede af ting udenfor dem selv. Dette er den fejlagtige vej kendt som: "Den farlige overgang, hvor den ydre vision fremstår som en fjende". Betydningen af dette er: Selv om man evner at fortsætte i en tilstand af medviden om såvel den rolige tilstand som om tankens bevægelse, er det endnu ikke lykkedes for en at integrere denne med ens ydre vision.

I dette tilfælde skal man, mens man til stadighed opretholder medvidens tilstedeværen, når man ser et eller andet, ikke lade sig adsprede, men uden at dømme, hvad man ser, spænde af og fortsætte i tilstedeværen.

Hvis en tanke, der bedømmer oplevelser som værende behagelige eller ubehagelige, opstår, må man med nøgen opmærksomhed anerkende dette og fortsætte i medvidens tilstedeværen uden at glemme det.

Befinder man sig i plagsomme omstændigheder, som når man er omgivet af en forfærdelig uro, da må man bare anerkende disse ubehagelige forhold og fortsætte i medvidens tilstedeværen uden at glemme det.

Hvis man ikke ved, hvordan man skal integrere denne medvidens tilstedeværen med ens daglige gøremål, som at spise, gå, sove, sidde og så videre, da vil det ikke være muligt at lade den kontemplative tilstand strække sig ud over den begrænsede tid, hver enkelt periode[1] af meditation varer.

Hvis det således ikke har været muligt at etablere medvidens sande tilstedeværen, skaber man en adskillelse mellem sine perioder med siddende meditation og det daglige liv. Så det er meget vigtigt at fortsætte denne medvidens tilstedeværen uden at lade sig adsprede, så den integreres i alle ens daglige gøremål. I *Prajñāpāramitā Sūtra*[2] siger Buddha: "Subhuti, på hvilken måde udøver, en *boddhisattva-mahāsattva*[3], der er sig sin krops eksistens bevidst, fuldkommen adfærd? Subhuti, en *boddhisattva-mahāsattva* er, når han går, fuldstændig tilstede i det at gå, når han rejser sig, fuldstændig tilstede i det at rejse sig, når han sidder fuldstændig tilstede i det at sidde, når han sover, fuldstændig tilstede i søvnen og, hvad enten hans krop er syg eller rask, er han fuldstændig tilstede i begge tilstande". Netop sådan er det.

[1]Mediationsperiode er en oversættelse af tibetansk *thun*, en periode på omkring tre timer. Ordet bruges også om arbejdsskift og nattevagter.
[2]*Prajñāpāramitā Sūtra* er en af de fundamentale sūtraer i Mahāyāna-buddhismen, "Det store fartøj". *Sūtraen* forklarer doktrinen om "tomhed" eller "åbenhed" (*sūnyatā*), der viser, at alle fænomener er uden iboende væren eller egen-natur.
[3]Et væsen, der har viet hele sit liv til at søge fuld oplysning til gavn for alle levende væsner.

For at forstå, hvordan man kan integrere medvidens tilstedeværen med alle dagliglivets aktiviteter, kan vi tage eksemplet "at gå". Der er ikke brug for straks at springe op og gå omkring på en adspredt og ophidset måde, mens man marcherer op og ned og tramper alt ned på sin vej, såsnart ideen om at gå opstår. Snarere kan man, mens man rejser sig op, huske sig selv på, at "nu rejser jeg mig, og mens jeg går, ønsker jeg ikke at lade mig adsprede".

På denne måde, uden at blive adspredt, skridt for skridt, styrer man sig selv med medvidens tilstedeværen. På samme måde, hvis man bliver siddende, skal man ikke glemme denne medviden, heller ikke hvis man spiser en velsmagende lækkerbidsken eller får en dråbe at drikke eller siger et par ord. Hvilken handling, man end udfører, vigtig eller uvigtig, så forsætter man med medvidens tilstedeværen i alting uden at lade sig adsprede.

Da vi er så vant til at lade adspredelse dominere, er det mere end svært at frembringe medvidens tilstedeværen, og det gælder i særlig grad for den, der lige er begyndt at praktisere. Men hvornår man end begynder et nyt stykke arbejde, er det første man gør altid at lære det. Selv om man i de første forsøg ikke er særlig rutineret, bliver det lettere og lettere, efterhånden som erfaringen vokser. På samme måde må man, når man skal lære kontemplation[1] til at begynde med forpligte sig og gøre det til sit bestemte anliggende ikke at lade sig adsprede, derefter må man så

[1]Kontemplation er en oversættelse af tibetanske *ting nge 'dzin*, sanskrit: *samdhi*, en anstrengelsesløs, fuldkommen meditation, som helt enkelt vil sige at være i "den naturlige tilstand".

vidt muligt opretholde medvidens tilstedeværen. Og endelig, hvis man lader sig adsprede, må man bemærke det.

Hvis man er udholdende i sin forpligtelse til at opretholde medvidens tilstedeværen, er det muligt at komme til det punkt, hvor man aldrig igen vil blive adspredt. Generelt taler man indenfor *Dzog-chen*, Belæringen om Spontan Selvfuldkommengørelse[1], om selvbefrielsen[2] af den måde, man anskuer eksistensen på, af den måde man mediterer på, af den måde man optræder på, og af frugten[3], men denne selvbefrielse må opstå igennem medvidens tilstedeværen.

I særdeleshed, selvbefrielse af måden at optræde på kan slet ikke opstå, hvis ikke grundlaget er medvidens tilstedeværen. Hvis det ikke lykkes at gøre denne selvbefrielse af ens adfærd præcis, er det ikke muligt at udjævne forskellen på perioder med siddende meditation og ens daglige liv.

Når vi taler om selvbefrielse ved den måde vi optræder på som det grundlæggende princip i alle *tantra*, *āgama*, og

[1]Spontan Selvfuldkommengørelse, er en oversættelse af tibetansk *lhun-grub rDzog-pa-chen-po*.
[2]Selvbefrielse er en oversættelse af tibetansk *rang-grol*.
[3]De første tre dele er de grundlæggende elementer i forklaringen af *rDzog-chen* belæringerne. "Måden at anskue eksistensen på", (*lta-ba*) betyder at blive opmærksom på sin egen faktiske tilstand; "Meditation", (*sgom.pa*), er oplevelsen af ens sinds naturlige tilstand; og "Måden at optræde på", (*spyod-pa*), er anvendelsen af denne medvidens tilstedeværen i ens daglige liv. Udover disse tre er "Frugten" (*bras-bu*) eller den fuldkomne virkeliggørelse af tilstanden hinsides dualitet.

upadeśa[1] fra *Dzog.chen* traditionen, tiltaler det nutidens unge mennesker vældig meget. Men mange af dem ved ikke, at det virkelige grundlag for selvbefrielse er medvidens tilstedeværen. Selv om mange af dem forstår lidt af teorien, og ved hvordan de skal udtrykke det i ord, forstår de ikke desto mindre ikke at anvende denne tilstedeværen i praksis. De er som den syge person, der meget vel kender til anvendelsen og nytten af medicin og er ekspert i at forklare om den, men som alligevel undlader at tage medicinen selv; han eller hun bliver aldrig rask. På samme måde har vi siden begyndelsesløs tid lidt af den alvorlige sygdom, der binder os til den dualistiske tilstand, og det eneste hjælpemiddel mod denne sygdom er virkelig medviden om den selvbefriede tilstand uden på nogen måde at lade sig begrænse.

Når man er i kontemplation, i årvågenhedens vedvaren i den sande tilstand, er det ikke nødvendigt at betragte sin adfærd som noget vigtigt, men er man på den anden side lige begyndt denne træning, er der ingen anden måde at udøve den på end ved at skifte mellem perioder med siddende meditation og daglige gøremål. Det er fordi, vi har så stærke tilknytninger, baseret på logisk tænkning, på at anse genstandene for vore sanser som virkelige, og –

[1] *Dzog-chen*-belæringerne klassificeres i tre hoved-typer: *rgyud* (*tantra*), *lung* (*āgama*) og *man-ngag* (*upadeśa*). *Tantra* er fundamentale belæringer, åbenbaret direkte fra *Dharmkāyas* dimension, de erkendte væseners essentielle tilstand. *Āgama* er belæringer, overført gennem *Sambhogakāyas* manifestationer, idet *Sambhogakāya* er dimensionen af individets energis rene udstrålingskraft. *Upadeśa* er mere detailerede belæringer, som stammer fra mestrenes direkte erfaringer.

endnu mere – baseret på vor fysiske krop, bestående af kød og blod.

Når vi mediterer på "fraværet af egen-natur", når vi mentalt undersøger vort hoved og kroppens lemmer, og udelukker dem ét efter ét som værende "uden egen-natur", så kan vi slutteligt konkludere, at der ikke eksisterer nogen "egen-natur" eller noget "jeg"[1].

Men dette "fravær af egen-natur" er intet andet end en smule viden opnået ved intellektuel analyse, og der er endnu ikke nogen virkelig medviden om dette "fravær af egen-natur". For hvis vi, mens vi "hyggeligt" sludrer om dette "fravær af egen-natur", pludselig får en torn i foden, da er der ingen tvivl om, at vi straks udbryder: "Av, av, av!". Dette viser, at vi stadig er underlagt de dualistiske betingelser, og at dette "fravær af egen-natur", som vi så højlydt proklamerede med vor mund, endnu ikke er en virkelig gennemlevet tilstand. Af denne grund er det absolut nødvendigt at betragte tilstedeværen i medviden som yderst vigtig, da den er grundlaget for selvbefrielse i ens daglige adfærd.

Siden forskellige former for adfærd har været betragtet som vigtige, er der opstået forskellige regler, fastsat i overensstemmelse med de ydre omstændigheder, som har været fremherskende i tiden, såsom religiøse forskrifter og samfundsskabte love. Der er imidlertid meget stor forskel på at

[1] Afsnittet henfører til en fundamental meditationsform i Mahāyānabuddhismen (se note 1, side 22). Efter denne metode leder den mediterende efter sit eget "jeg" i kroppens enkelte bestanddele.

overholde regler gennem tvang og at overholde dem gennem medviden. Siden alle generelt er påvirket af karma, af lidenskaber og af dualisme, er der meget få, der overholder love og regler gennem medviden. Af disse grunde er mennesker, selv hvis de ikke ønsker det, tvunget til at underkaste sig de forskellige love og reglers kræfter.

Vi er allerede betinget af karma, af lidenskaberne og af dualisme. Hvis man dertil lægger begrænsninger, afledt af at være tvunget til at følge love og regler, da bliver byrden endnu tungere, og vi fjerner os med sikkerhed endnu længere fra den rigtige "måde at anskue eksistensen på" og den rigtige "måde at optræde på".

Men hvis man forstår ordet "selvbefrielse"som et udtryk for, at man blot kan gøre, hvadend man ønsker, er det ikke rigtigt. Det er absolut ikke, hvad princippet om selv-befrielse betyder, og at tro på en sådan misforstået anskuelse viser, at man ikke har forstået, hvad der virkelig menes med medviden.

Men vi skal på den anden side ikke opfatte princippet om love og regler som var det bare det samme princip som medviden. Love og regler er altid skabt på grundlag af tidens og stedets omstændigheder, og de virker ved, at den enkelte betinges af faktorer udenfor ham eller hende. Medviden, på den anden side, opstår fra en tilstand af viden, som det enkelte menneske besidder. Derfor vil love og regler nogle gange svare til den enkeltes iboende medviden – og andre gange ikke. Hvis man imidlertid har medviden, vil det være muligt at overvinde de omstændigheder, der binder én til tvungent at følge love og regler. Og

ikke alene er det sådan, men for et menneske som har medviden og en stabil tilstedeværen, vil det være muligt at leve et fredfyldt liv under alle de love og regler, der er i denne verden, uden på nogen måde at være betinget af dem.

Mange mestre har sagt: "Pres medvidens hest med tilstedeværens pisk". Og hvis ikke medviden bliver sat igang med tilstedeværen, da fungerer det ikke.

Lad os analysere et eksempel på medviden: Lad os antage at der foran en normal person står en kop fuld af gift, og at denne person er klar over dette. Voksne og afbalancerede personer, der ved, hvad gift er, og kender konsekvenserne ved at indtage den, har ikke brug for nogen yderligere afklaring. Men de vil være nødt til at advare dem, der ikke ved, at giften er der, ved at sige noget i retning af: "I denne kop er der gift, som er dødbringende, hvis du indtager den". Ved på denne måde at skabe en medviden hos andre kan faren undgås. Det er (et eksempel på), hvad der menes med medviden.

Men der er tilfælde, hvor personer, selv om de kender til faren ved giften, ikke tillægger det nogen betydning eller stadig tvivler på, om det virkelig er en farlig gift, eller simpelthen mangler al medviden. Til sådanne mennesker er det ikke nok bare at sige: "Det er gift". Til dem er man nødt til at sige: "Det er forbudt at drikke den væske, ellers vil du blive straffet efter loven". Ved sådanne trusler beskytter loven disse menneskers liv. Det er på et sådant princip, love bygges, og selv om det er helt forskelligt fra princippet om medviden, er det ikke desto mindre uund-

værligt som redskab til at redde livet for de uopmærksomme og dem uden medviden.

Nu kan vi forsætte denne metafor med giften for at vise, hvad vi mener med tilstedeværen. Hvis det menneske, der har en kop med gift foran sig – selv om om hun eller han har medviden og kender faren ved at indtage giften – ikke har en vedvarende tilstedeværen i opmærksomhed på den kendsgerning, at koppen indeholder gift, kunne vedkommende blive adspredt og komme til at drikke lidt af den. Så hvis medviden ikke hele tiden følges op med tilstedeværen, er det svært at opnå det rette resultat. Dette er (et eksempel på), hvad vi mener med tilstedeværen.

I Mahāyāna er det princip, der bliver betragtet som det allervigtigste, og essensen af selv Mahāyāna-doktrinen: Foreningen af tomhed og medfølelse[1]. Men i sandhed, hvis man ikke har medviden uadskilleligt forbundet med tilstedeværen, så kan der ikke opstå en virkelig, ægte medfølelse. Så længe man ikke har en virkelig oplevelse af at blive bevæget af medfølelse med andre, er det nytteløst at foregive, at man er så vældig fuld af medfølelse. Der er et tibetansk ordsprog om dette, der siger: "Selv om du har øjne til at se andre med, behøver du et spejl for at se dig selv". Som dette ordsprog antyder, må man, hvis man virkelig ønsker, at ægte medfølelse for andre skal opstå i en selv, iagttage sine egne mangler og mentalt kunne sætte sig i andres sted for at virkelig forstå, hvad disse menneskers

[1]Foreningen af tomhed og medfølelse er en oversættelse af tibetansk: *stong-pa-nyid dang snying-rje chen-po zung*

reelle betingelser måtte være. Den eneste måde at få dette til at lykkes på er ved at have tilstedeværen i medviden.

Ellers vil der, hvis man foregiver at have stor medfølelse, før eller siden opstå en situation, der viser, at medfølelse aldrig virkelig er blevet født i os overhovedet.

Indtil virkelig medfølelse opstår, er der ingen måde at overvinde ens begrænsninger og barrierer på. Det sker at mange praktiserende, som de udvikler sig i deres praksis, blot ender med at forestille sig selv som en "guddom" og alle andre som "onde ånder". Således gør de intet andet end at forøge deres egne begrænsninger og udvikle tilknytning til sig selv og had mod andre. Eller, skønt de taler meget om *Mahāmudrā*[1] eller *Dzog-chen*, er alt, de i virkeligheden gør, at blive mere og mere kyndige og raffinerede i måden at optræde på i overensstemmelse med de otte verdslige *dharmaer*[2]. Dette er et sikkert tegn på, at sand medfølelse endnu ikke er opstået i os, og sagens kerne er, at der aldrig er opstået en tilstedeværen i medviden.

[1]*Mahāmudrā (phyag-rgya chen-po)* er endemålet for udøvelsen af *Anuttara Tantra*; det er tilstanden, hvor den praktiserende ikke længere oplever nogen adskillelse mellem meditation og alt, hvad der opstår i det almindelige, daglige liv. I den forstand korresponderer det til Tilstanden i *rdzog-chen*, selv om vejen til at opnå det er anderledes. Denne *Mahāmudrā*-belæring blev først overført af de indiske *siddha*er, senere spredt vidt i Tibet, hovedsageligt indenfor *bka'-rgyd-pa* skolen af tibetansk buddhisme.
[2]De otte verdslige dharmaer (*jig-rten gyi chos-brgyad*) er følgende: Gevinst (*rnyed-pa*) og tab (*ma-rnyed-pa*), berømmelse (*snyan-pa*) og berygtethed (*mi-snyan-pa*), ros (*bstod-pa*) og dadel (*smad-pa*) samt lykke (*bde-ba*) og lidelse (*sdug-bsngal*).

Så uden at sludre om det eller lade sig indfange af forsøg på at skjule sig bag en elegant facade skulle man virkeligt og ærligt prøve at udvirke, at medvidens tilstedeværen opstår i en selv, og så videreføre det i praksis. Dette er det allervigtigste punkt i *Dzog-chen* praksis.

Dette skrift er tilegnet disciplene i *Dzog-chen* samfundet af *Dzog-chen* udøveren Namkhai Norbu.

Må det gavne!