

SER DU DENNE BUDDHA ?

Dzogchen Ponlop Rinpoche

Vores spirituelle rejse begynder først, når vi har et ægte, vedvarende ønske om at frigøre os selv fra lidelse og alle årsager hertil. Dette oprindelige ønske er meget potent og meget virkeligt. Det er grundlaget, hvorpå vi træder ind på den vej, der vil føre os til vores mål. Set fra Mahamudra og Dzogchen traditionernes synspunkt er der dog intet sted at gå hen til på denne vej, ingen afslutning på vejen, hvor vi en dag vil slukke vores tørst efter frihed. Hvorfor? Fordi den selv samme ting vi søger efter - frihed, opvågningen, oplysning - er lige her hos os hele tiden.

At finde vores bøffel

Der er en historie i Mahamudra traditionen om en landmand, der ejer en bøffel. Uvidende om at bøflen er i stalden, går landmanden ud for at lede efter den, da han tror, den er blevet væk. Da han begynder sin søgen, ser han mange forskellige fodspor fra bøfler udenfor sin gårdsplads. Der er fodspor fra bøfler alle vegne! Så tænker landmanden: "Hvilken vej gik min bøffel?" Han beslutter sig for at følge et sæt spor, og de fører ham til de høje bjerge i Himalaya, men han finder ikke sin bøffel der. Så følger han et andet sæt fodspor, der fører ham helt ned til havet. Men da han når til havet finder han stadig ikke sin bøffel. Hans bøffel er hverken i bjergene eller på stranden. Hvorfor? Fordi den er hjemme i stalden på hans gårdsplads. På samme måde leder vi efter erkendelse udenfor os selv. Vi leder efter frihed i Himalayabjergene, på fredelige strande og i vidunderlige klostre, hvor der er fodspor alle vegne. Til sidst finder du måske spor efter Milarepa's erkendelse i bjerghulerne, hvor han mediterede eller hentydninger til Naropa's erkendelse ved Ganges flodens breder. Du finder måske tegn på mange forskellige mestres erkendelse i forskellige byer eller klostre. Det, du dog ikke finder, er den ene ting, du leder efter - din egen erkendte natur. Du finder andres erkendelse, men det er ikke det samme, som at finde din egen.



Lige meget, hvor meget du beundrer erkendelsen hos forgangne tiders buddhaer, bodhisattvaer og yogier, er det noget helt andet at finde din egen

indre frihed, din egen erkendelse, din egen opvågning. Når du har nået din egen erkendelse, så er det som at finde din egen bøffel. Din bøffel genkender dig, og du genkender din bøffel. Det øjeblik vi møder vores egen bøffel, er et meget emotionelt og glædeligt øjeblik.

For at finde vores egen erkendelse, skal vi begynde lige der, hvor vi er. Vi skal søge indad i stedet for udenfor os selv. I følge Mahamudra og Dzogchen er tilstanden af frihed eller erkendelse i vores eget sind og har været det fra begyndelsesløs tid. Ligesom vores bøffel, der veltilpas hviler sig i sin egen stald, har den aldrig forladt os, selvom vi har udviklet ideen om, at den er flyttet hjemmefra. Vi tror, at den nu er et eller andet sted udenfor, og at vi bør finde den. Med så mange fodspor, der fører i forskellige retninger og så mange muligheder for, hvor den kan være, begynder vi måske at hallucinere. Vi kunne tro, at den er blevet stjålet af en nabo og er væk for altid. Vi begynder at få alle mulige fejlopfattelser og forkerte anskuelser.

For at opsummere dette, kan vi sige: Der eksisterer ikke noget kaldet "buddha" eller "buddhatilstanden" udenfor vores sind. Vi kan sige det samme om samsara: Det eksisterer ikke adskilt fra vores sind. Derfor sang Milarepa:

*Nirvana er ikke noget, der er importeret fra et andet sted
Samsara er ikke noget, der er fordrevet til et andet sted
Jeg har med sikkerhed opdaget, at sindet er buddhaen...*

Ifølge Mahamudra og Dzogchen er der ikke noget i samsara, vores tilstand af dualistisk forvirring, der skal opgives, kasseres eller efterlades, og nirvana, den oplyste tilstand, er ikke et sted, vi går hen til herfra. Det er ikke et sted, der findes udenfor det sted, hvor vi befinder os lige nu. Hvis du ville give afkald på samsara og forlade det fysiske, hvor ville du så gå hen? Til den internationale rumstation, månen eller Mars? Men du ville stadig være i samsara. Så, hvordan kan du forlade samsara?

Det vi prøver at forlade er dualitet, det forvirrede sind, vores bestandige tilstand af lidelse. Fysisk, kan vi godt forlade vores hjemby og tage til afsides steder som bjerghuler og klostre. Din krop vil så være et andet sted, men vil dit sind være i en ændret tilstand? Det er den måde, dit sind fungerer på, hvadenten du er i en bjerghule, et kloster eller hjemme, der afgør, om du er i samsara eller nirvana.

Ifølge belæringerne indenfor Mahamudra og Dzogchen er erkendelsen lige her i vores sinds natur. Det er den natur, vi prøver at opdage og forbinde os med. Det

er den natur, vi forsøger at få øje på, at erkende og perfektionere. Det er hele rejsen på denne vej.

Hvordan kan vi genkende sindets natur? Oplevelsen af erkendelse, af fuldstændig opvågningen, kan bibringes dig gennem mange forskellige metoder. Der er Hinayana, Mahayana og Vajrayana eller Mahamudra-Dzogchen. Disse tre metoder fører til det samme mål. Forskellen ligger ikke i resultatet, der opnås, men i den tid det tager at nå målet, og i de metoder der bruges. Af disse tre siges kun den sidstnævnte at indeholde de metoder, der kan føre til erkendelsen af sindets natur i løbet af et enkelt liv. I Vajrayana liturgien kaldes denne måde at nå den oplyste tilstand på, for opnåelsen af "fuld erkendelse på et øjeblik." Tager vi instruktionerne til hjertet, bruger vi metoderne rigtigt, trin for trin, og fokuserer vi på vejen og undgår sidespor, så kan denne erkendelse finde sted hvert minut det skal være. Det ene øjeblik kan vi være totalt forvirrede, almindelige levende væsener, og det næste øjeblik kan vi være et fuldt erkendt væsen. Denne uhyrlige, men meget realistiske forestilling, kaldes pludselig erkendelse eller "vild opvågningen".

Hengivenhedens Vej

Mahamudra vejen kaldes nogle gange hengivenhedens vej. Med hengivenhedens øje - rettet mod vores guru, vores linie eller vores instruktioner - kan vi se sindets sande natur. Hvilken rolle spiller gurun i vores rejse mod erkendelsen? På den ene side siges det, at erkendelsen er lige her i dig selv og på den anden side siges det, at der ikke er nogen erkendelse uden hengivenhed til gurun eller linien af erkendte mestre. Det lyder lidt selvmodsigende.

Hvorfor er hengivenhed så vigtig? Hvordan virker det? Hengivenhed er en vej, et effektivt middel gennem hvilket du udvikler basal tillid - tillid til dit eget erkendte hjerte, tillid til, at dit eget sind er fuldstændigt, aldeles rent og har været det lige fra begyndelsen. At stole på det er, hvad hengivenhed er. Du kan se dette gennem gurun og linien. Dit forhold til din guru er personligt, og dog er det hinsides det personlige. Det er så tæt, at du føler, at du kan kontrollere det, men samtidig indser du, at det er udenfor din kontrol. Det ligner dine almindelige relationer i verden, til din



ægtefælle, venner og familie, og alligevel er det hinsides disse dagligdags forhold. Hvis du kan arbejde med denne relation, åbner det en dør til at arbejde med ethvert forhold i verden. Det bliver til et fremragende middel til at transformere vores negative følelser og lidelse med.

Pointen her er, at gurun simpelthen spiller rollen som et spejl. Når du ser ind i et spejl, er det, der reflekteres dit eget ansigt. Spejlet reflekterer ikke sig selv. Det viser dig, om dit ansigt er rent eller beskidt eller, om du har brug for at blive klippet. Spejlet er ikke forudindtaget; det reflekterer positive og negative kvaliteter lige klart.

På samme måde ser du både dine positive og negative kvaliteter, når du ser på gurun med hengivenhed. Du ser dine nederlag, dine kampe, dine forstyrrende følelser, på samme måde som du ser skidt i dit ansigt i et almindeligt spejl. Samtidig ser du udover overfladens urenheder, som simpelthen bare kan vaskes væk. Du ser dit sande ansigt, din egentlige virkelighed, som er dit sinds fuldstændigt rene natur.

Hvis du sidder foran spejlet i et helt mørkt rum, hvad sker der så? Spejlet har stadig evnen til at reflektere, og du har stadig alle kvaliteterne, der kan blive reflekteret. Men hvis der ikke er noget lys, kunne du blive siddende i mørket i meget lang tid uden at noget ville ske. Du ville aldrig se noget. Derfor er det ikke nok blot at sidde foran spejlet. Du har brug for at tænde et lys. I dette tilfælde er lyset hengivenhedens lys. Når dette lys er tændt, og når guruens spejl er foran dig, så kan du se refleksionen af dit eget sinds natur meget tydeligt og præcist, dog på en ikke-begrebsmæssig måde. Dette er den rolle gurun og linien spiller for vores oplysning, vores erkendelse af sindets natur. Guruen er ikke skaberen af din erkendelse. Han eller hun er ganske enkelt en betingelse for, at du opnår din egen erkendelse.

Spejlet tænder ikke lyset for dig. Det bringer dig ikke ind i rummet og siger, at du skal sidde foran det. Det siger ikke "Se her!". Spejlet er blot et spejl, der optager et vist areal. Du skal gå ind i rummet, tænde lyset, gå hen til spejlet og se ind i det. Så, hvem er det, der gør arbejdet her? Det er os. Vi er dem, der er aktive i dette forhold.

Nogle traditioner siger, at man skal være passiv for at modtage guddommelig nåde eller have mystiske oplevelser - men her er det modsat. For at fremmane liniens velsignelse, skal du være aktiv. Alt skal gøres af dig selv; gurun er ganske enkelt en betingelse, et spejl som du har valgt at have i dit værelse. Spejlet

landede der ikke på mystisk vis, det ved du. Du valgte det, og placerede det der ved din egen indsats.

Liniens instruktioner er heller ikke skaberen af din erkendelse. De er ganske enkelt endnu en betingelse for den. De er kraftfulde og dybsindige redskaber, som du skal begynde at anvende. Instruktioner er som en vejviser. Hvis du f.eks. befinder dig i en bygning og ønsker at komme ud, men er usikker på hvor udgangene er - så spørger du om vej. Hvis du er heldig, dukker der een op, som kan udpege de forskellige udgange. Een vej er måske let at forstå, men lidt indviklet at følge. Om denne vej siger din guide: Du går først op på loftet, som er lidt mørkt, men du vil finde en åbning i væggen der, og så klatrer du gennem denne til en anden trappe, som fører til kælderen, og så går du direkte mod enden af dette rum, hvor der er en anden trappe, der fører til anden sal, hvor du finder udgangen. Det er den ene vej, Hinayana vejen. Det tager lidt længere tid, men retningslinierne er meget konkrete, og du finder udgangen lige meget hvad.

Mahayana's retningslinier er lidt mere enkle. Din guide siger, at der også er en anden vej: Du går gennem døren lige her, og så ser du et andet sæt døre og går igennem disse, og så er der endnu et sæt døre, som du går igennem, og så vil du befinde dig udenfor på parkeringspladsen, hvor du sikkert har parkeret din bil.

Vajrayana's retningslinier siger, at udgangene er her, der og alle vegne. Hertil siger din guide: Der er et vindue lige her, som du kan springe ud af, og du vil være udenfor på et øjeblik. Der er også vinduer derovre, eller hvis du ønsker det, er der en sidedør her, som vil føre dig udenfor – der er faktisk mange direkte udgange lige her. Du behøver ikke at lede andre steder. Du kan vælge den udgang, du ønsker alt afhængigt af, hvor hurtigt du ønsker at komme ud.

Disse retningslinier er ligesom liniens instruktioner. Hvad er det de gør? Ikke meget i sig selv. Vi hører dem hele tiden – instruktion efter instruktion. Den eneste måde vi kommer ud af denne bygning på, er ved at rejse os og gå på vores egne to fødder – ikke på guruens eller liniens fødder. Der findes intet som "linie fødder" eller "guru fødder," som du kan gå på. Du skal være villig til at rejse dig og gå på dine egne fødder. Når vi kan dette, er vi på vej til at finde vores egen udgang ud af samsara og til frihedens smukke rum. Vi er begyndt at finde vejen til erkendelse.

Ved hjælp af disse eksempler kan du se, hvordan instruktionerne spiller en vigtig rolle, men at de ikke er vigtigere end din egen rolle. Du spiller den mere aktive rolle på vejen. Det er dig, der reagerer på instruktionerne. De giver dig alle de

informationer, du har brug for, til at komme ud, de viser, hvilken vej der er den mest sikre, hvilken vej, der er lidt mere risikofyldt samt den vej, der er den hurtigste, men mest risikable. Men hvis du ikke handler, så vil du stadig gå rundt i den samme bygning i al evighed.

Vi har det fulde valg, den fulde kraft til at beslutte os for retningen i vores personlige rejse. Dette er den buddhistiske anskuelse. Selv ifølge Mahamudra og Dzogchen er du centrum på vejen og din erkendelse afhænger af din egen indsats. Den afhænger ikke af nogen eller noget udenfor dig selv.

At bruge sindet til at opdage sindets sande natur

Sindets grundlæggende natur og alle tilsynekomsters grundlæggende natur, det, vi opfatter som værende udenfor vores sind, er strålende tomhed. Med andre ord er alle former, lyde osv., såvel som tanker og følelser, tilstede og dog tomme, tomme og dog tilstede. Der er forskellige fremgangsmåder til at opdage sindets natur, der er hos os hele tiden.

Ifølge Mahamudra-Dzogchen ser vi først direkte på tilsynekomsten af tankerne og følelserne og forvisser os om deres tomhed. Deres natur af tilsynekomst-tomhed er let at se, fordi disse mentale former er flygtige og u håndgribelige. Når først vi har tillid til dette, så begynder vi at se på ydre tilsynekomster. Har vi først gennemskuet tankers og følelsers natur, så bliver det meget lettere at se den ydre verdens sande natur – de eksterne objekter, der viser sig for vores sansbevidstheder. Vi ser, at de er ligeså tomme.

En Hinayana-Mahayana eller Sutrayana tilgang er omvendt. Vi retter først vores analyse udad og spørger: Hvordan er form tom? Hvordan er lyd tom? Hvordan er lugt tom? og så fremdeles. Gennem Mahayana 's måde at ræsonnere på, opdager vi, at alle disse formers sande natur er tomhed. Når vi een gang har fundet ud af, at alle objekter, vi kan opfatte, er tomme af natur, så konkluderer vi, at det subjekt, der opfatter, også er tomt af natur. Subjekt og objekt eksisterer kun afhængigt af hinanden. Så Mahayana's fremgangsmåde er at begynde med at analysere ydre fænomener, den ydre verden, mens Mahamudra-Dzogchen begynder med at analysere sindet. Dette er forskellen på, hvordan eller hvor, hver af disse metoder begynder.

Ifølge Mahamudra-Dzogchen er det lettere og mere ligetil, at analysere sindet først. Dit eget sind er meget klart for dig. Du kender dine tanker og følelser godt,

og du erfarer dem direkte. De er ikke skjult for dig. De er ikke noget, du behøver at opdage gennem analyse. Dine følelser, dine tanker, er lige der foran dig. Så når du ser på dem, er din undersøgelse erfaringsmæssig. Det er ikke blot en teoretisk analyse, som når du analyserer en ekstern form – en lille sten eller en hel bjergkæde. Når du analyserer en tanke eller et tankemønster, er det en direkte erfaring. Nogle gange er det for nøgent, for tæt på. Der er ikke noget mellem dig og den erfaring. Ofte ligger vores problem ikke i at se; det er at se for meget – vores rå tanker og følelser bliver pludselig blottede.

Når vi analyserer en form eller en lyd eller retter vores sind mod det metafysiske i frø og spirer, har vi ikke noget problem. Dette er konceptuelt, en akademisk øvelse. Gennem en sådan proces får vi "viden", men vores viden er ikke en direkte viden. Derfor betragtes denne fremgangsmåde, fra et Mahamudra-Dzogchen synspunkt, som en indirekte analyse. Det er ikke en direkte erfaring. Af denne grund kaldes Hinayana og Mahayana niveauerne på vejen for "årsagsfartøjer." De er årsag til eller leder os til den direkte erfaring senere. Metoderne i disse årsagsveje vil bringe os til denne erfaring på et tidspunkt, men ikke lige nu.

Den form for analyse svarer til metoderne indenfor fysik og andre videnskaber, hvor forskning sker i et laboratorie-miljø. Buddha sad i samadhi og analyserede fænomener, der opstod i hans sind, undersøgte dem med gennemborende indsigt; forskere går ind i deres egen tilstand af koncentration og analyserer fænomener i den ydre verden ved hjælp af supersmarte high tech instrumenter. De har endda sendt deres instrumenter til Mars.

Når målet med analysen er at finde det undersøgte objekts ultimative natur, så kommer begge metoder frem til enslydende konklusioner. Ingen af dem finder nogen konkret, sand eksistens. Moderne fysikere finder ingen sand eller håndgribelig eksistens i atomer og vekslende energiformer, som strenge eller kvarker, disse kan kun beskrives rent teoretisk. Buddha kalder dette tomhed eller shunyata. Så den moderne videnskabelige fremgangsmåde svarer faktisk til Sutrayana's fremgangsmåde.

Mahamudra-Dzogchen bruger den direkte analyses fremgangsmåde, kendt som "den simple mediterendes (kusulu's) analytiske meditation". Dette betyder ikke simpel i betydningen af at være i intellektuelt underskud, men simpel i den forstand, at være intellektuelt ukompliceret. På den anden side er Sutrayana's analytiske fremgangsmåde kendt som "den lærde's (pandita's) analytiske meditation", der er en klart teoretisk eller videnskabelig analyse. Selvom den

videnskabelige analyse er nødvendig, så giver den os ikke den direkte erfaring med det samme, hvis den bruges alene.

Den simple mediterendes analyse, hvor vi begynder med at se på sindets umiddelbare oplevelser, er meget klar og giver alle en direkte erfaring. Når du med denne metode ser grundigt på en tanke eller en følelse, kan du se dens natur, der er uadskillelig klarhed og tomhed. Du finder intet solidt eller håndgribeligt eksisterende. Grunden til, at vi ikke finder noget solidt er, at der på det absolutte virkelighedsplan, ikke eksisterer noget i den forstand. Når vi leder efter det, finder vi det derfor ikke.

Sand tomhed handler dog ikke blot om "ikke at finde" noget. Hvis du for eksempel ledte i dit hus for at se, om der var en elefant et eller andet sted – på loftet, i kælderen, i køkkenet eller i stuen – og du ikke fandt en elefant, ville det så betyde, at elefanter ikke eksisterer? Nej. Der bor elefanter i zoologiske haver og i naturen.

Blot at lede efter noget og ikke finde det, er ikke den slags analyse, der fører os til den ægte erfaring af tomhed. For at nå frem til den sande erfaring af tomhed, er vores analyse baseret på, at undersøge noget vi faktisk ser, noget, der for os, ser ud til at eksistere, hvadenten det er et eksternt eller internt objekt. Når vi analyserer dette objekt, lad os sige en elefant, ser vi på det for at opdage dets sande natur, dets fundamentale virkelighed. Vi leder efter denne natur ved grundigt at analysere elefantens eksistens, alle dens dele – ører, snabel, øjne, store krop, ben og hale – indtil vores søgen er udtømt. På det tidspunkt kommer vi til den konklusion, at vi ikke kan finde den sande eksistens af dette, solidt forekommende, væsen. Alligevel kan vi se, lugte, høre og berøre denne tomme og alligevel forekommende elefant. Dette er analyse-metoden, der fører til erfaringen af tomhed.

På samme måde er det svært at finde noget solidt, når vi ser direkte på en tanke eller følelse. Vi erfarer måske stærk vrede, men når vi ser på disse intense følelser af aggression, kan vi ikke rigtigt udpege dem. Vi kan ikke rigtigt identificere dem. Vi er måske heller ikke sikre på, hvorfor vi egentligt er vrede. Efter et stykke tid opløses vores vrede. Det ene øjeblik kan vi knapt tale eller trække vejret, fordi vi er så ophidsede. Det næste øjeblik er raseriet væk uden at efterlade noget. Selv hvis vi ønskede at vedligeholde vores vrede, at blive ved med at plage vores rival eller fjende, ville det være for sent. Vores tomme og dog forekommende vrede er væk. Sandheden er, at den aldrig var der i første omgang.

Det naturlige sind

Den egentlige hensigt med alle vores kraftanstrengelser på den spirituelle vej, om vi nu studerer, mediterer eller er involverede i socialt orienterede aktiviteter, er at vende tilbage til vores naturlige sindstilstand, den iboende tilstand af vågenhed, som er meget enkel og fuldstændig ordinær. Dette er målet for alle tre fartøjer eller yana'er på den buddhistiske vej.

Hinayana skolen kalder denne tilstand egoløshed eller tomhed. Mahayana skolen kalder tilstanden den store tomhed eller shunyata, fri for alle begrebsdannelser, ukompliceret. Den er også kendt som tomheden beriget med essensen af medfølelse eller bodhicitta, foreningen af tomhed med kvaliteterne af medfølelse og kærlig-hensyntagen. Endvidere er den kendt som buddha-naturen eller tathagatagarbha, alle buddhaer's essens, "de, der således er gået (thus gone ones)." I Vajrayana, kaldes den vajra naturen eller ind imellem vajra sindet eller - hjertet, hvilket refererer til opmærksomhedens uforgængelige kvalitet. I Mahamudra kaldes den det ordinære sind eller thamal gyi shep, og i Dzogchen kaldes det nøgen bevidsthed eller rigpa. Betydningen af alle disse udtryk peger på vores sinds og fænomenernes mest grundlæggende realitet, som er strålende tomhed. Med andre ord er alle former, lyde osv., så vel som tanker og følelser alle forekommende og dog tomme, tomme og dog forekommende.



Der undervises i mange forskellige metoder for at nå denne grundlæggende, ordinære tilstand. Mange af metoderne kan dog synes som en modsætning hertil. Til en vis grad er de mere ekstraordinære end ordinære; abnorme snarere end normale; og komplekse snarere end enkle. Hinayana vejen er for eksempel kendt for dens mange detaljerede instruktioner om praksis og om opførsel efter meditation. For munke og nonner er det sædvanen at barbære hovedet og tage smukke rober på, hvilket er ritualer, der foreskrives for at føre den praktiserende til realiseringen af egoløshed. De, der følger Mahayanavejen for at realisere den store tomhed, har alle paramita praksisserne, de seks transcenderende handlinger: gavmildhed, disciplin, tålmodighed, flid, koncentration og

skelnende visdom (eller prajna). I Vajrayana er der mange komplekse praksisser, såsom visualisering af buddhaaspekter og mandalaer, som fører til realiseringen af vajra sindet.

Med alle disse praksisser, kommer vi så tættere på den naturlige tilstand? Da det er naturligt for vores hår at vokse, virker det unaturligt, at man i Hinayana praksis, igen og igen barberer håret af. Det er heller ikke kutyme i samfundet. I Mahayana er der mange meget begrebsmæssige og lejlighedsvist "mod-intuitive" metoder til at rense negative sindstilstande, som for eksempel at indånde urenhederne i andres sind.³ Helt modsat Hinayana praksissen med at barbere sit hovede, visualiserer vi i Vajrayana ikke blot ekstra hår, men vi forestiller os også ekstra hoveder, ekstra arme og ekstra ben. Hvorfor gør vi dette, når disse metoder synes at bringe os længere og længere væk fra en ordinær, normal og enkel sindstilstand? Der må være en rimelig forklaring! Svaret er enkelt. For at nå frem til det naturlige sind, for virkelig at nå frem til den basale tilstand af enkelhed, så skal vi skære gennem vores vanemæssige, dualistiske mønstre, der stempler nogle ting som normale og andre som unormale. Hvis vi fokuserer for meget på normalitet, på almindelige konventioner, så er vi nødt til at skære gennem denne fiksering for at erfare vores sind, som det virkelig er.

For at skære igennem og transcendere så solide, dualistiske forestillinger, skaber vi "abnorme" situationer, til at praktisere med på vejen. I Vajrayana's guruyoga, visualiserer du måske dig selv i form af et erkendt væsen med adskillige hoveder, arme og ben, og når du så pludselig indser, at du ikke har nogen som helst idé om, hvem du er, – så er det en vidunderlig oplevelse. Vi har normalt alt for mange forudindtagede forestillinger om, hvem vi er og om verden "derude." Vi er så fangede i processen med at sætte navne på, at vi aldrig ser, hvad der gemmer sig bagved, nemlig den ikke-begrebsmæssige virkelighed, der er grundlaget.

Når vi arbejder med dybtgående og effektive midler, som på Vajrayana vejen, så skærer de gennem selve roden til vores dualistiske begreber. På en måde kan vi sige, at vi med disse metoder bruger begreber til at transcendere begreber med, tanker til at transcendere tanker med. Et godt eksempel på dette er en fugl, der skal til at lette fra jorden. Når fuglen vil lette, skal den enten løbe lidt eller presse sig lidt ned mod jorden, så den kan springe op i luften. Den har brug for at støtte sig til jorden for at kunne komme op over jorden –for at kunne flyve op mod himmelen. På samme måde har vi, i begyndelsen, brug for at støtte os til

dualistiske begreber for at kunne lette og flyve ud i det begrebsfrie, ikke-dualistiske rum.

Det er, hvad alle disse belæring gør for os. Gennem ord og begreber udpeger de fænomeners natur, der er tomhed hinsides ord og begreber. Hvis Buddha, da han erkendte sindets og verdens sande natur, aldrig havde talt om det, aldrig havde kommunikeret sin visdom til os gennem ord, så ville vi ikke have haft nogen måde, hvorpå vi kunne begynde på denne dybe vej.

På Mahamudra-Dzogchen vejen, introducerer mestrene i disse traditioner det ordinære sind eller den nøgne bevidsthed, på en helt enkel måde. En sådan mester ville måske sige til en elev: "Se, en blomst. Ser du den?" Eleven vil sige: "Ja, jeg ser blomsten." Mesteren vil sige: "Ser du det smukke solskin udenfor i dag?" Eleven vil sige: "Ja, jeg ser det smukke solskin i dag." Så vil mesteren sige: "Det er det."

Dette regnes som den højeste belæring på Mahamudra-Dzogchen vejen. Den højeste belæring er så enkel og ligetil, uden nogen som helst komplikationer. Da jeg studerede i Shedraen, klosterets læreanstalt, nåede jeg et punkt, hvor jeg følte, at mine begreber formerede sig meget hurtigt. Hver dag, når vi lærte tekster udenad og debaterede filosofiske anskuelser, syntes min begrebsverden at ekspandere – til et punkt, hvor jeg følte, at jeg måtte tale med min mester. Så jeg gik til Khenpo Rinpoche.⁴ Jeg fortalte ham, at jeg havde set i belæringerne, at vores begreber, gennem studie og praksis, gradvist ville opløses og fortone sig – indtil det tidspunkt, hvor vi ville være fuldstændig fri for begreber. Dog havde jeg den modsatte erfaring! Jo mere jeg studerede, des flere begreber udviklede jeg. Da jeg fortalte min mester dette, sagde han, "Ja, det er måske sådan du oplever det, men det, der sker er faktisk, at dine begreber bliver " mere subtile."

Hvordan kan vi værdsætte dette? Når vi for eksempel ser på en kop, ser vi normalt koppens overordnede form og farve. Men hvis du sætter den under mikroskop, vil du se en hel række farver og strukturer udover det, du så før – du vil se selv de bakterier, der lever på koppen. Når vi ser på vores tanker og begreber gennem vores skelnende bevidstheds mikroskop, ser vi dem på samme måde på et langt mere subtilt plan; derfor ser vi dem i en meget højere detaljeringsgrad. I stedet for at føre væk fra den egentlige virkelighed, så bringer vores mere forfinede begrebsmæssige forståelse os tættere på en direkte erfaring heraf. Vi kan se tankers opståen og ophør. Vi kan se, hvor de bryder igennem som følelser, farver vores sind med passionens, vredens eller jalousiens energi.

På dette stadie af iagttagelse, tænker vi måske : “det er håbløst. Jeg bliver aldrig nogensinde i stand til, at berolige de uophørlige, uimodståelige bevægelser i sindet.” Ifølge Mahamudra-Dzogchen, er det faktum, at vi nu ser sindets aktivitet så klart, et tegn på succes i meditation, ikke et tegn på fiasko. Vi plejer ikke, at se den konstante opståen af tanker eller, hvordan de veksler og ændres fra det ene øjeblik til det næste. Vi ser ikke, hvordan vi følger efter dem eller opdager det øjeblik, hvor vores bevidsthed glider væk – og vi farer helt vild. Når vi endelig genkender vores tankemønstre, er det derfor et vigtigt og dybt øjeblik – eet, der vil bringe os direkte til erfaringen af det naturlige sind.

Normalt føler vi, at vores opfattelse af ting, tanker og følelser er for almindelige til, at de kan betyde noget særligt. Bare at se en blomst eller solskinnet på en smuk dag, er for enkelt til at være dybsindigt. Som mediterende ønsker vi det, der er dybt, og derfor forbigår vi vores almindelige oplevelser. Vi leder efter noget ,der er ekstraordinært. Noget stort. Vi vil have “maha,” eller “store,” religiøse oplevelser, som vi ved er derude et eller andet mystisk sted kaldet “den hellige verden.” Men når vi forsøger at lede udenfor, er det netop på det tidspunkt, vi forlader vores egen erkendte natur. Vi begynder at gå væk fra den naturlige sindstilstand –Mahamudra’s og Dzogchen’s basale tilstand.. “At lede udenfor” betyder ikke, at vi rent bogstaveligt forlader vores hjem og går ud for at lede i vores nabos have eller, at vi pakker vores kufferter og tager en bus til næste by eller barberer vores hoveder og går i kloster. At lede udenfor betyder at lede udenfor det, du oplever lige nu..

Tænk på det set ud fra din egen erfaring. Hvad gør du når en aggressiv tanke pludselig opstår? Du forsøger måske at stoppe tanken, at aflede dens energi ved at retfærdiggøre den eller endda at rette den – ændre den fra en “negativ” tanke til en “positiv” tanke. Vi gør alle disse ting, fordi vi føler, at tanken, som den er, ikke er god nok til at meditere på. Vi vil meditere på den næste rene tanke, der opstår; eller endnu bedre, vil vi hvile i essensen af det mellemrum, der er mellem vores tanker, straks vi opdager et. På denne måde mister vi hele tiden det øjeblik, hvor vi er vågne netop nu. Problemet er, at vi aldrig indhenter det næste øjeblikks vågenhed, den vågenhed vi vil have i fremtiden. Hvis der er aggression nu, så er den aggression inderst inde, i sin egen natur, livlig vågen, tom og strålende. Som vores enkle Mahamudra og Dzogchen mester måske ville sige, “Ser du det? Det er det.”

Du foretrækker måske at meditere på Buddha snarere end på dine følelser. Buddha er altid fuldstændig afslappet og i ro; derfor føler du dig meget veltilpas. Når du mediterer på dine følelser, begynder du måske at føle dig en smule urolig

og utilpas. Du tænker måske, at dit mentale helbred er i farezonen eller, at dit sind ikke er på et helligt, opløftet eller spirituelt niveau. I begyndelsen af vores træning hjælper det derfor til en vis grad at meditere på rene objekter såsom afbildninger af Buddha, buddhaspekter eller store mestre. Hvis du bliver afhængig af at støtte dig til sådanne objekter, så kan det dog have negative konsekvenser. Hvis du føler, at du ikke kan fremkalde følelsen af hellighed eller kan forbinde dig til dit basale erkendte sind gennem hverdags erfaringer, tanker og følelser, så er du ved at udvikle et alvorligt problem. Vores følelser er så velkendte, så hverdagsagtige som solskin og blomster, og det er en storartet nyhed i forhold til at kunne erkende det naturlige sind. Vi har så mange muligheder. Vi burde værdsætte og bruge dem.

Det, du har ledt efter – dit sinds sande natur – har været med dig hele tiden. Det er hos dig nu, i dette øjeblik. Belæringerne siger, at hvis vi kan gennemtrænge essensen af nuets tanke – hvad det end måtte være – hvis vi kan se direkte på den og hvile i dens natur, så kan vi erkende Buddhas visdom: Det naturlige sind, det ordinære sind, nøgen bevidsthed, strålende tomhed, den ultimative sandhed. Fremtiden vil altid være udenfor rækkevidde. Vi vil aldrig mødes med fremtidens Buddha. Nutidens Buddha er altid indenfor rækkevidde. Ser du denne Buddha? Hvor leder du?

“Ser du denne Buddha?” af Dzogchen Ponlop Rinpoche, er bearbejdet fra “Wild Awakening” foredragsserier fremført i Vancouver og Toronto February 2004. © 2006 Dzogchen Ponlop Rinpoche.