

## AT UNDERSØGE SINDETS NATUR

**Hans Hellighed Sakya Trizin**

**F**or at kunne undersøge sindets sande natur, har vi brug for en basis af stabil koncentration. Derfor begynder vi med en kort beskrivelse af koncentrationspraksis.

Koncentrationspraksis kan forklares på flere forskellige niveauer. Som udgangspunkt, på det mest grundlæggende niveau, skal man finde et behageligt sted, hvor der ikke er nogen former for larm eller andre distraktioner. Hvis det kan lade sig gøre, skal man sidde i fuld lotusstilling. Hvis det er for svært, så sid med rank ryg og med hænderne i meditationsmudra.

Da det er vanskeligt for begyndere at koncentrere sig uden et object, er det en god ide at bruge f.eks. en Buddhastatue, et lys eller et andet enkelt objekt. Placér dette på et stabilt underlag for at undgå forstyrrelser, der kan få tanker til at opstå. Objektet skal desuden placeres i øjenhøjde i ca.1 meters afstand.



Prøv så at forene dit åndedræt, dine øjne og dine tanker, så du entydigt fokuserer på objektet for din koncentration. Tænk ikke på objektets kvalitet, form eller farve. Placér blot dit sind på det og prøv så vidt muligt, at hvile der. Der vil selvfølgelig efterhånden opstå tanker i dit sind. Hver gang noget sker, et lys tændes eller en lyd høres, da vil tankerne straks opstå. I stedet for at forfølge tankerne, skal du øjeblikkeligt bringe din koncentration tilbage på objektet og forblive der.

### *Fem fejl at undgå*

Der er fem fejl, som du bør undgå, når du praktiserer koncentrationstræning.

Den første er dovenskab, hvilket vil sige ikke at yde den nødvendige indsats for at bevare koncentrationen.

Den anden fejl er at glemme de teknikker og instruktioner, som du har modtaget.

Den tredje fejl er tofoldig. Selv om du husker instruktionerne, kan der opstå to former for forhindringer. Den ene er " at synke" og den anden " at spredes". At synke vil sige, at dit sind bliver meget tungt og sløvt, som om det synker ned i vand eller er ved at falde i søvn. At spredes betyder det modsatte. Ude af stand til at bevare koncentrationen, spredes sindet ud i alle retninger. At synke og at spredes udgør således den tredje fejl.

Den fjerde fejl er manglende anvendelse af modgift, når du ved, at dit sind er på vej i den forkerte retning. Når du bliver opmærksom på, at dit sind er i gang med at synke eller at spredes, skal du anvende den korrekte modgift.

Den femte fejl er at anvende så meget modgift, at modgiften i sig selv bliver en forstyrrelse i stedet for en hjælp.

Disse er de fem fejl.

### *Otte modgifte til de fem fejl*

Til den første fejl, dovenskab, er der fire modgifte. Den første er at være i besiddelse af interessen og motivationen for at udføre koncentrationspraksissen. Har vi en stærk motivation, vil vi gøre en ekstra indsats. Dette er den anden modgift, at yde en ekstra indsats både fysisk og mentalt. Den tredje modgift er tillid. Vi har tillid til, at vi kan nå både midlertidige såvel som varige resultater gennem praksis. Vores praksis vil være stærk, hvis vi har tillid. Den fjerde modgift er det fysiske og mentale velvære, der er resultatet af beroligende koncentrationspraksis. Når vi ser resultaterne af vores praksis, vil vores interesse forblive intakt. Når en forretningsmand f.eks. ser profit som et resultat af sine aktiviteter, så vil han arbejde hårdt. Ellers vil han ikke. Det er det samme, når vi oplever et resultat af at meditere - selv midlertidigt velvære, ro og fysisk afslapning. Krop og sind er forbundet, men sindet er det vigtigste. Hvis vi er syge, vil vi stadig føle os godt tilpas, hvis sindet er stærkt. Hvis sindet ikke er stærkt, vil vi føle megen smerte, selvom vi er i fysisk god form.

Den vigtigste modgift af disse fire, er flid. Hvis du stadig ikke har succes, så husk på samsara's fejl. Genkald de fire indledende overvejelser og læs om dharmen. Udøv på denne måde flid for at eliminere dovenskab og bringe sindet tilbage til koncentrationen. Disse fire modgifte bruges til at overvinde den første fejl, dovenskab.

Modgiften mod den anden fejl, glemsomhed, er "at huske og opmærksomhed". Når du modtager instruktioner til din koncentrationspraksis, så følg dem og hold dem i dit sind. Du vil på denne måde huske dem med det samme, når som helst du praktiserer. "At huske" er modgiften mod den anden fejl.



"At iagttage" er modgiften mod den tredje fejl. Det er vigtigt at være opmærksom på, om dit sind "synker" eller "spredes". Som nævnt tidligere er "at synke" som at falde i søvn. Du prøver at koncentrere dig, men sindet er sløvt, tungt og søvnt. Når sindet "spredes", vil du opleve mange tanker om dette og hint. Tankerne går i alle mulige retninger. Det er meget vigtigt at være på vagt overfor disse to tendenser hele tiden. "At iagttage" sindet er modgiften mod den tredje fejl.

Modgiften mod den fjerde fejl, ikke at anvende modgiften, er simpelthen "at tage modgiften i anvendelse". Når du opdager, at sindet er på vej i den forkerte retning, så gør en indsats og anvend modgiften.

Modgiften mod den femte fejl, at overforbruge modgiften, så den forstyrrer sindet og gør det oprørt, er at praktisere ligevægt. Hverken for anspændt eller for afslappet.

Med disse otte modgifte, kan vi eliminere de fem fejl.

### ***Koncentrationens faser***

Den første erfaring med koncentration kaldes "vandfaldet". Mange tanker opstår den ene efter den anden uden mellemrum, ligesom et vandfald. Vi kan blive modløse, når så mange tanker opstår i vores meditation. Normalt har vi ligeså

mange tanker, men vi er ikke opmærksomme på dem. Når vi sætter os ned for at meditere og koncentrerer os om et objekt, begynder vi at lægge mærke til tankerne. Så det er faktisk et godt tegn. Vi skal ikke miste modet. Denne erfaring kaldes "at genkende tanker".

Den anden fase er oplevelsen af "hvilende tanker". Selv om tanker opstår, vil der være mellemrum mellem dem. Tankerne bliver trætte. Når de opstår, igen, vil der være mellemrum mellem dem. Dette er den anden oplevelse. Vi må fortsætte med at koncentrere os.

Den tredje fase er oplevelsen af "trætte tanker". Tanker opstår, når der er ydre årsager hertil. Er der ingen ydre årsager, opstår de ikke. Dette er den tredje oplevelse.

Den fjerde oplevelse kaldes "hav med bølger". Havet er normalt meget roligt, men lejlighedsvist opstår der bølger. Tilsvarende er sindet er meget roligt og klart fokuseret på objektet. Af og til vil der dog opstå enkelte tanker, som bølger på havet.

Den femte fase kaldes "havet uden bølger." Når du er blevet vant til koncentrationspraksis, kan du koncentrere dig meget stabilt på et objekt, som havet uden bølger. Selv når ydre årsager til distraktion opstår, følger dine tanker ikke efter. De hviler fortsat støt og entydigt på objektet. I stedet for at koncentrere dig om det ydre objekt, så vend koncentrationen indad på sindets klarhed. Gennem indre koncentration, uden et ydre objekt, kan vi fjerne eller lade tankerne være og forblive stabilt og entydigt i sindets klarhed. Dette er en kort beskrivelse af, hvordan du træner i koncentrationspraksis.

På basis af et sind, der er stabilt og uden tanker, kan vi opbygge indsigtsmeditation, [meditation på sindets sande natur.]

### ***Sindets sande natur: Klarhed, tomhed og uadskillelighed***

Sindet har tre aspekter: klarhed er et aspekt, tomhed er et andet. De to aspekter er uadskillelige. Tilsammen er de sindets sande natur. Det kan lyde som en modsigelse: klarhed indebærer, at noget eksisterer, mens tomhed virker som et tomrum. Umiddelbart virker dette selvmodsigende, men det er ikke tilfældet. Klarhed og tomhed er lige så uadskillelige som ild og varme. Du kan ikke

adskille ild fra varme. Ild er varme. På samme måde er klarhed og tomhed uadskillelige. Dette er sindets sande natur. Det første trin i indsigtmeditation er at erkende klarheden. [For at gøre dette, må vi se nærmere på, hvad vi mener hermed.]

I følge Buddhas belæring findes der ikke noget selv. Vi klammer os til vores fysiske form og de psykiske faktorer - sind, følelser og så videre - som værende selvet, jeg'et. Men hvor er dette jeg? Hvis der er et jeg, må det kunne findes i ens navn, eller i kroppen, eller måske i sindet. Men navnet er tomt for egennatur. Navnet er blevet givet til os, og ethvert navn kan gives til nogen eller noget. Så det tomme navn er ikke jeg.



Undersøger vi kroppen, ser vi, at det er en sammensat masse af kød, knogler, hud, og så videre. Vi kan undersøge kroppen fra top til tå for at finde et jeg, men vi vil ikke finde det nogen steder. Når vi siger "min krop", betyder det, at kroppen er forskellig fra mig. Ligesom når vi siger "mit hus", "mit hovede", "mit hjerte", "mine hænder", "mine fødder" - huset er ikke mig, det er mit. På samme måde er det min krop, men hvor er jeg? Vi kan ikke finde den reelle ejer, jeg'et, hvor vi end leder. Det må findes et andet sted. Jeg'et er ikke kroppen, og heller ikke sindet.

Sindet ændrer sig hvert øjeblik. Fortidens sind er allerede væk. Fremtidens sind er endnu ikke opstået. Nuets sind ændrer sig fra øjeblik til øjeblik. Desuden, ligesom vi siger "mit hus", siger vi "mit sind". Sindet er ikke jeg'et, det er noget andet. Igen kan vi ikke finde det jeg. Det er hverken navnet, kroppen, eller sindet.

Vi kan heller ikke finde jeg'et uden for os selv. Det er ikke skabt af andre. Alt, også det, der er uden for os selv, opstår tilsyneladende på grund af vores meget stærke tilbøjeligheder. I virkeligheden er der ingen objekter uden for os. Intet af det, vi ser, hører eller smager er virkeligt – heller ikke vores liv, eller alle de oplevelser vi har, er virkeligt eksisterende. På grund af vores meget stærke tilbøjeligheder, viser de sig, på samme måde som drømme.

Vi ser mange ting i vores drømme. Når vi ser rare ting bliver vi glade, som i det virkelige liv. Når vi ser skræmmende ting, føler vi os skræmte, når vi vågner op.

På samme måde, er alt som en drøm og intet eksisterer eksternt. Der er ingen objekter som form, lyd, smag og så videre, fordi der ikke er noget subjekt. Hvis der er et sind, hvor er det så? Er det inde i kroppen, uden for kroppen, eller et andet sted midt imellem? Hvilken del af kroppen har sindet? Hvis der er et sind, må det have en form. Hvad er sindets form - rundt eller firkantet? Hvis det findes, må det have en farve. Er dit sind hvidt, gult, grønt, blå, eller en anden farve? Vi kan ikke finde nogen farve eller form.

Der er kun sindets klarhed og kontinuitet, forstået på den måde, at vi ikke er døde, ikke bevidstløse, - vi er i live og vågne. Sindsstrømmens klarhed fortsætter, ligesom vi fortsætter med at leve fra vi bliver født indtil udgangen af dette liv. Klarheden fortsatte fra forrige liv, gennem dette liv, og den vil fortsætte gennem det næste liv. Klarhedens kontinuitet er et aspekt af eller et kendetegn ved sindet. Alle ting har særlige karakteristika. En blomst, for eksempel, har typisk blade og en bestemt farve og form. På grund af disse, kaldes det en blomst, og adskiller sig fra andre ting, såsom mikrofoner eller borde, som ikke har blade og så videre. På samme måde er det særlige kendetegn ved sindet klarhed og klarhedens kontinuitet. Du kan ikke sige, at sindet ikke eksisterer, fordi der er et sind. Det er sindet, der skaber alt - både rigtigt og forkert.

Den næste overvejelse er så spørgsmålet om, hvor denne klarhed er? Hvorfra opstår den, hvor opholder den sig, og hvor går den hen? Klarheden opstår aldrig, har ingen årsag, og opholder sig ikke nogen steder. Klarhed er tomhed. Som før, hvis klarheden skulle være et sted, ville det være i kroppen, uden for kroppen, eller midt imellem. Men der er den ikke. Den ville have en bestemt form og farve. Men heller ikke dette har den. Det særlige kendetegn ved sindet er klarhed. Sindets natur er tomhed. De to er uadskillelige: klarhed i sig selv er tomhed, tomhed i sig selv er klarhed. Når du leder efter sindet, kan du ikke finde det nogen steder. Du kan ikke finde dets form eller farve. Så sindet er tomhed. Alligevel er der et sind. Vi kan ikke sige, at der ikke er noget sind. Hvis der ikke er noget sind, hvem eller hvad skaber da alle disse ting og oplevelser som lykke og lidelse? Klarhed og tomhed er således uadskillelige.

Baseret på en meget klar koncentration, forsøger vi at meditere på klarhed, tomhed, og de to tilsammen. I virkeligheden er der ingen, der mediterer, ingen meditation, og ingen meditationsmetode. Dette er hinsides vores nuværende mentale begreber. Alt, hvad vi ser eller gør, er på det relative plan. Vores sind er selv er på det relative plan. På det relative plan kan sindet ikke fatte det absolutte, som er hinsides alle ekstremer såsom eksistens og ikke-eksistens.

Almindelige mennesker beskæftiger sig ikke med den slags dyberegående undersøgelser af, hvad livet er, hvorfor vi er her, og hvorfor vi er nødt til at gå gennem denne form for liv. De tager det bare, som det er. Mere intelligente mennesker - fra buddhistiske og ikke-buddhistiske filosofiske retninger, kulturer og religioner - prøver at finde den virkelige mening med dette liv. De spørger sig selv: "Hvorfor er vi her, og hvordan blev alt skabt på denne måde?" De drager alle forskellige konklusioner: Der er en skaber, eller alt er sind og mentale projektioner, og så videre.

Buddha profeterede selv, at efter hans mahaparinirvana, så ville en munk, kaldet "Naga", være i stand til at forklare den sande filosofi og ægte visdom i hans belæringer. Som forudsagt kom Nagarjuna og forklarede filosofien "madhyamika", som er forskellig fra de andre buddhistiske filosofiske skoler. Blandt de mange filosofiske skoler, er madhyamika den højeste. Nagarjuna's filosofi beskriver alle ting under to kategorier - den relative sandhed og den absolutte sandhed. I følge den relative sandhed, er der liv og en person, der nyder godt af resultaterne af livet. Men på det absolutte plan drager han - til forskel fra andre skoler - ingen konklusioner. Med sit skarpe intellekt og sin klare visdom undersøger Nagarjuna dette liv og alle dets fremtrædelser, og han konkluderer, at den sande virkelighed er hinsides beskrivelse og hinsides ekstremer. Vi kan ikke sige, at det eksisterer. Vi kan heller ikke sige, at det ikke eksisterer. Vi kan heller ikke sige, at det er begge eller ingen af delene, der er tale om. Eksistens og ikke-eksistens er kun gyldigt på det relative og ikke på det absolutte plan.

På det relative plan, accepterer Nagarjuna en indbyrdes afhængig oprindelse: Alt opstår i indbyrdes afhængighed på grund af årsager og betingelser. Ikke en eneste ting eksisterer uafhængigt. Hver eneste ting er afhængig af sine egne årsager og betingelser, uden hvilke der ikke ville være nogen eksistens. Det relative plan er derfor den indbyrdes afhængige oprindelses plan. Det absolutte plan er tomhed. Vi taler dog ikke om nihilisme. Tomhed og tomrum er kun ord. Når vi siger, tomrum eller tomhed, betyder det "hinsides enhver beskrivelse". Det er aldeles hinsides det dualistiske net, som vi i øjeblikket er fanget i.

### ***Hvordan man mediterer på sindets sande natur***

Hvordan skal vi meditere på sindets sande natur? Vi kan ikke gå direkte ind i det. I første omgang vil vores forståelse være intellektuel. Det er let at sige: "det

er hinsides ekstremer og tanker" - men hvordan oplever vi det rent faktisk? Visdommen nåes gennem kontemplation, indtil vi til sidst erkender den absolutte sandhed. At nå denne erkendelse, frigør os fra alle karmiske tilbøjeligheder og så videre. Som almindelige mennesker, må vi dog gå gennem dette skridt for skridt.

Det første skridt er at anerkende alle ydre fænomener som værende sind. Som jeg har sagt fra starten, alt er sind: sindet skaber alle gode og dårlige ting, al lykke og lidelse. Alle ydre fænomener er sind. Der er mange citater, fra sutraer og store mestre, der alle har opnået en indre erkendelse, som udtrykker, hvordan hele vores liv og alle vores erfaringer er vores eget sind. Og der er mange eksempler på, hvordan man anvender og praktiserer dette i hvert eneste øjeblik.



Et sådant vigtigt eksempel er drømmen. Når vi drømmer, opleves det lige så virkeligt som dette liv. I drømme kan vi mødes med venner og se farver og former, der kan påvirke vores sind. Hvis det er en lykkelig drøm, er vores sind meget glad, og vi nyder drømmen. Hvad er forskellen mellem sådan en drøm og vores vågne tilstand? Der er ingen forskel. I drømme oplever vi noget. I dette liv oplever vi også noget. Der er ingen egentlig forskel mellem "det virkelige liv" og drømme. Den eneste forskel er, at vi har færre meget stærke tilbøjeligheder i drømme, end vi har i den vågne tilstand. Men i virkeligheden er det hele det samme. På denne måde ser vi alt i livet som sind.

Det andet skridt er at fastslå, at mentale tilsynekomster er ligesom et trylleshows. Når tryllekunstnere laver et show, bruger de mange forskellige genstande og mantraer til at skabe forskellige ting. Når vi ser disse kreationer, opleves de lige så virkelige som alt andet i dette liv. På samme måde opstår mentale fænomener, når visse årsager og betingelser mødes. Hvis en bestemt årsag eller betingelse mangler, opstår de ikke. Hele livet - alt, hvad vi ser, hører, smager og føler - bestemmes på samme måde af sindet. Hvis vores sind er glad, er vi glade, selv om vi er fattige og lever under meget dårlige forhold. Hvis vores sind ikke er glad, er vi ikke tilfredse, selv under de bedste omstændigheder. Disse oplevelser afhænger af sindet. Et hus kunne for eksempel være et lykkeligt sted for een person og et meget ulykkeligt sted for en anden. Hvis ydre ting virkelig fandtes, ville de opleves ens af alle: hvis dette hus var et virkeligt lykkeligt sted, ville det



være det for alle! Vi har imidlertid alle forskellige oplevelser. Så det andet trin er at se alle mentale tilsynekomster som et magisk show.

På det tredje trin fastslås det, at alt er blottet for egennatur. Alle ting er indbyrdes afhængige og opstår på grund af årsager og betingelser. Overvej dette eksempel: babyer griner, når de ser en grund til at grine. De er måske ikke i stand til at beskrive hvorfor, men de oplever og griner. Virkeligheden er imidlertid hinsides eksistens eller ikke-eksistens.

Vi kan konkludere, at sindets sande natur har tre aspekter: klarhed, tomhed, og den uadskillelige kombination af klarhed og tomhed. Mange forskellige eksempler og analogier kan gives. Vi må anvende disse i vores liv og gøre fremskridt trin for trin for at vække visdommen. Ved at opbygge fortjeneste og visdom, opnår vi den ultimative erkendelse.